

سائنس

اور دیگر سائنس

از

مہر علی قریشی

FREEAMLIYAATBOOKS.....pdf

<https://www.facebook.com/groups/freeamliyaatbooks/>

free amliyaat books pdf group

# سائنسِ صحت اور روحانیت



خالق و مخلوق میں اک رابطہ لاسکتی ہے سائنس  
ذاکر و مذکور میں اک تار بے برقی ہے سائنس

FREEAMLIYAATBOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

# سائنس صحت اور روحانیت



آئینہ ادب - چوک بینار امار کلی لاہور

FREEAMLIYAATBOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

قیمت  
تعداد  
بشاعت  
۵۰۰  
۱۹۹۲ء



اھتمام  
مہاراجہ اسلام آباد لائبریری

طابع  
طفیلے آرٹ پرنٹرز لاہور

FREEAMLIYAATBOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>





- ۱۔ سانس زندگی ہے ۱۷
- ۲۔ سانس اور پودے ۲۱
- ۳۔ سانس لینے کا قدرتی اور غیر قدرتی طریقہ ۲۵
- ۴۔ سانس لینے کا صحیح طریقہ ۳۲
- ۵۔ گہری سانس ۳۷
- ۶۔ سانس اور مخفی قوت ۴۱
- ۷۔ جوہر حیات ۴۸
- ۸۔ ذروحاتی تششع ۵۳
- ۹۔ نظام عصبی اور جوہر حیات ۵۹

۶۴ ۱۔ جسمانی و روحانی ریاضت

۶۹ ۱۱۔ مکمل سائنس

۷۴ ۱۲۔ مکمل سائنس کی مشقیں اور ان کے فوائد

۸۰ ۱۳۔ روانی تنفس

۸۸ ۱۴۔ روحانی طائرچ یا مشعل

۹۸ ۱۵۔ ابتدائی اقدام برائے حسن دم

۱۰۵ ۱۶۔ اعصاب کی صفائی

۱۱۱ ۱۷۔ حسن دم

۱۱۵ ۱۸۔ دل کی آئینہ

۱۲۱ ۱۹۔ جوہر حیات اور ایقہ

۱۳۱ ۲۰۔ جوہر حیات، ایقہ اور ارتعاش

۱۳۵ ۲۱۔ حسن دم اور روحانی قوت

۱۴۹ ۲۲۔ مراقبہ کی پہلی منزل

۱۵۴ ۲۳۔ مراقبہ کی دوسری منزل

۱۶۴ ۲۴۔ مراقبہ کی تیسری منزل

- ۲۵۔ صوفیائے کرام کی غیر معمولی روحانی قوتیں ۱۷۱
- ۲۶۔ روحانی کرشمے ۱۸۰
- ۲۷۔ علم تنفس کا روحانی پہلو اور مشقیں ۱۸۵
- ۲۸۔ اپنے آپ میں دوبارہ جوہر حیات بھرنا ۱۹۹
- ۲۹۔ روحانی تنفس ۲۰۹
- ۳۰۔ سانس اور سیارگان ۲۱۴
- ۳۱۔ سانس بطور گھڑی ۲۲۲
- ۳۲۔ سانس بطور گھڑی ۲۲۵
- ۳۳۔ بائیں دائیں سروں کے نیک و بد اثرات ۲۲۸
- ۳۴۔ بیماریوں کا علاج بذریعہ سانس ۲۳۷

## سائنس، صحت اور روحانیت



انسانی وجود انہی کی تلاشی میں ہمیشہ سے سرگرداں رہا ہے۔ جذبہ جستجو اور غور و فکر فطرت انسانی میں بدرجہ اتم موجود ہے۔ ذوق تحصیل علم اور جذبہ انکشاف روز آج بھی قلب انسانی میں تلاطم خیز ہے۔ اور جب ہم ماضی کی طرف نگاہ کرتے ہیں، تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ جب سے اسی دنیا میں تہذیب کا دور شروع ہوا ہے اُس وقت سے انسان کوئی ایسا طریق مطالعہ معلوم کرنے کے لئے کوشاں ہے، جس سے وہ اپنی ذات کے متعلق پوری پوری واقفیت حاصل کر سکے۔ اُس نے اسے مشاہدات کو اپنی ارد گرد کی اشیاء تک ہی محدود نہیں رکھا۔ بلکہ اُس نے اپنے جسم اور دل و دماغ کا سائنٹیفک مطالعہ کیا۔ اور اس طرح وہ اس بابت کے

## سائنس صحت اور روحانیت

دریافت کرنے میں کامیاب ہو گیا کہ خدا تعالیٰ نے کسی کیسی عجیب و غریب مخفی قوتیں انسان میں ودیعت کی ہیں جنہیں اچانک کر کے وہ اس دنیا میں مادی اور روحانی ترقی کی کھٹن منزلیں طے کر سکتا ہے اور دینی و دنیا میں سرخ رو ہو سکتا ہے۔ انسان میں مخفی قوتیں مثلاً اثر، جوہر حیات، خیال کی قوت، برقی قوت، مقناطیسی قوت وغیرہ وغیرہ موجود ہیں۔

جرب سے میں نے ہوش سنبھالا ہے، اس وقت سے انسانی مخفی قوتوں کا مطالعہ اور تجسس میرا فرصت کا آئینہ مشفقہ رہا ہے۔ چنانچہ اپنے اس شوق کو پورا کرنے کے لئے مجھے ماضی کے ایسے صوفیائے کرام کے سرچر کا وسیع مطالعہ کرنا پڑا جنہوں نے ان مخفی قوتوں کے بیدار کرنے میں نمایاں کامیابی حاصل کی تھی۔ اور اسی طور پر ان مخفی قوتوں کے کرشمے دکھا کر دنیا کو محو حیرت کیا تھا۔ اس علم کے میدان میں برصغیر ہندوپاک اور مشرق وسطیٰ کی میراث بے نظیر ہے ان مشرقی مہانک کے صوفیائے کرام نے ان مخفی قوتوں کے عظیم رازوں کو طشت از بام کیا۔ اور اپنی قیمتی تصانیف میں ان رازوں کو محفوظ رکھنے کی طرف توجہ کی تاکہ آئندہ آنے والی نسلیں بھی ان مخفی قوتوں سے مستفید ہوں۔ اس کے علاوہ میں نے ان مخفی قوتوں کے متعلق مغربی ملکوں کے جدید ترین سرچر کا بھی مطالعہ کیا

## سائنس، صحت اور روحانیت

اس جدید ترین طریقیہ کا منبع و ماخذ مشرقی حماک کے صوفیائے کرام کی قیمتی تصانیف ہی ہیں۔ البتہ اس جدید طریقیہ میں اس علم کو سائنس کی جدید ترین تحقیقات کے رنگ میں ڈھالنے کی کوشش کی گئی ہے یعنی ان مخفی قوتوں کے بارے میں مختلف نکات کی تشریح سائنٹیفک طریقے سے کی گئی ہے۔ علاوہ ازیں مجھے موجودہ زمانے کے صوفیائے کرام کی صحبت سے بھی فیض یاب ہونے کے مواقع ملے جن کے ذاتی اور عملی تجربات اور مشاہدات نے میری معلومات میں نمایاں اضافہ کیا۔ اس وسیع مطالعہ کے علاوہ ان مخفی قوتوں کے بارے میں میرے ذاتی تجربات اور مشاہدات بھی میرے لئے خالی از دلیلی نہیں ہیں۔

چنانچہ اس وسیع مطالعہ، ذاتی تجربہ اور مشاہدہ پر مبنی میں نے ایک سلسلہ کتب زیر عنوان "انسان کی مخفی قوتیں" علم ہندو کو بنا شروع کیا ہے اور یہ کتاب اس سلسلہ کی پہلی کڑی ہے۔ اس کا نام میں نے "سائنس، صحت اور روحانیت" تجویز کیا ہے کیونکہ اس کتاب میں اس مخفی قوت کی تشریح و وضاحت کے ساتھ کی گئی ہے، جسے اردو میں "جوہر حیات" اور ہندی میں "پران" کہتے ہیں اور جو بذریعہ سائنس حاصل کی جاتی ہے۔ ساتھ ساتھ جس دم، مراقبہ، عبادت، سائنس اور سائنس کے دیگر کوششوں کو واضح طور پر بیان کیا گیا ہے۔ اگر اس کتاب "روحانیت" کے نام

## سائنس، صحت اور روحانیت

سے پکارا جائے تو بجا ہوگا کیونکہ اس میں اس بات کی تشریح پورے طور پر کی گئی ہے کہ کس طرح انسان بذریعہ سائنس اس عظیم کے درد کے ساتھ ساتھ اپنے آپ میں جو ہر حیات کا ذخیرہ قائم کر کے دل و دماغ میں روحانی روشنی یا فور پیدا کر سکتا ہے۔ نیز ان نکات پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے کہ جو ہر حیات کیا چیز ہے اور انسانی جسم کی مشینری میں کس مقام پر جو ہر حیات کا خزانہ واقع ہے۔ بذریعہ باقاعدہ رواں تنفس اس خزانہ کو بھر پور کر کے کس طرح اس قیمتی جو ہر حیات کو اپنی اور دیگر اشخاص کی عام بیماریوں کے موثر علاج کے لئے استعمال میں لایا جاسکتا ہے انسان کے جسم میں کون سے مقامات روحانی روشنی کے مراکز ہیں۔ اور انہیں کس طرح بیدار کیا جاسکتا ہے۔ انسانی جسم کی مشینری میں روحانی طائرچ یا روحانی مشین کا کون سا مقام ہے۔

روحانی طائرچ کی تشریح۔ انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں نخاع ہے اور نخاع کے اندر ایک نہایت ہی باریک نالی ہے، جیسے حقیر مائیکرو میں ایک نہایت باریک نالی ہوتی ہے جس میں حرارت سے پارہ اوپر کو چڑھتا ہے۔ اسی باریک نالی کو رگ لطیف کہتے ہیں۔ اس رگ لطیف کے انتہائی نیچے سرے پر جو ہر حیات کا خزانہ ہے اور رگ لطیف کے انتہائی اوپر کے سرے

پراس روحانی طائر کا بلب ہے جو دماغ کے پچھلے حصہ (جسے مغز حرام کہتے ہیں اور جو مایہ صورت میں ہے) میں تیرا ٹا ہے۔ روحانی طائر کے اس بلب کو روشن کرنے کے لئے اس کے سیلینڈ (CELLS) کا مسالہ یعنی جوہر حیات باقاعدہ رواں تنفس کے ذریعہ حاصل کر کے استعمال کیا جاتا ہے اس کتاب میں وضاحت کے ساتھ اس بات کی تشریح کی گئی ہے کہ اس روحانی طائر کی روشنی سے کس طرح انسان کے دل و دماغ روشن ہو جاتے ہیں اور کس طرح دل و دماغ کی آنکھیں کھل جاتی ہیں۔ اور دل و دماغ کی ان آنکھوں کے کھلنے سے کس طرح انسان گھر بیٹھے تمام عالموں کی سیر کر سکتا ہے۔ قارئین کرام کی رہنمائی کے لئے اس کتاب میں بہت سے اس قسم کے راز لائے سر بستہ کی تشریح وضاحت کے ساتھ کی گئی ہے، جو کسی قیمت پر بھی تفسیر نہیں آ سکتے۔

علامہ انیس اس کتاب میں صوفیائے کرام کے سینہ بہ سینہ راز لائے سر بستہ کی تشریح بھی کی گئی ہے۔ نیز ہندو یوگیوں کے سائنس کے کرشمے اور عجائبات پر بھی پوری پوری روشنی ڈالی گئی ہے۔ ان نکات پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے کہ انسانی سائنس کس طرح بطور گھڑی، مقرر میٹر اور ڈاکٹر کے فراہم



خود بخود ادا کرتا ہے۔ سائنس کا سیارگان خصوصاً آفتاب اور مہتاب سے کیا تعلق ہے اور وہ تعلق انسانی زندگی اور صحت پر کیا اثر ڈالتا ہے انسانی سائنس کے کون سے لمحات انسان کو روزانہ زندگی میں کامیاب بنا سکتے ہیں اور کون سے ناکام۔ انسانی سائنس کے کون سے لمحات انسانی زندگی کو چھ لطف بنا سکتے ہیں اور کون سے لمحات میں بارگاہ الہی میں انسانی کی دُعا جلدی قبولیت حاصل کرتی ہے۔ دایاں ستر چلتے وقت کن کن امور میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے اور بائیں ستر چلتے وقت کن کن امور میں۔ دایاں ستر چلتے وقت کون سے دنیاوی کام شروع کرنے چاہئیں اور بائیں ستر چلتے وقت کون سے۔

جس طرح میری پہلی کتاب ”روح، قرآن اور سائنس“ جس میں روح کی حقیقت پر سائنس کی جدید ترین تحقیقات اور قرآن پاک کی تعلیم کے رنگ میں کافی روشنی ڈالی گئی ہے۔ بھتیوری آف ایسچر اور سائنٹیفک تحقیقات پر مبنی ہے۔ اسی طرح یہ کتاب جو ہر حیات کی بھتیوری اور سائنٹیفک تحقیقات پر مبنی ہے اور اس میں اس مخفی طاقت کی تشریح وضاحت کے ساتھ کی گئی ہے جو انسان کے دل و دماغ میں روحانی روشنی یا نور پیدا کر سکتی ہے، بنوں

## سائنس، صحت اور روحانیت

کتابیں ایک قسم کا ڈیسٹریج ورک ہیں اور تحقیقاتی رنگ میں لکھی گئی ہیں۔ اس کتاب کے قلم بند کرنے کا محرک خداوند تعالیٰ کے فضل و کرم سے اس پہلی کتاب کی وسیع پیمانے پر مقبولیت ہے۔

غرضیکہ یہ کتاب پُر از معلومات ہے اور ازانما سے سرستہ سے معمور ہے اس کتاب کو ہر لحاظ سے نہایت دلچسپ اور مفید بنانے میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہیں کیا گیا۔ اگر میری یہ کتاب قارئین کرام کی دلچسپی اور ایمان میں روحانی روشنی پیدا کرنے کا موجب ہوئی اور انہوں نے میری اس ناچیز پیشکش کو قدر کی نگاہوں سے قبول فرمایا کہ میری حوصلہ افزائی فرمائی، تو میں مسجعوں گا کہ میری کوششیں بار آور ثابت ہوئیں اور میں اپنے حصول مقصد میں کامیاب ہو گیا ہوں۔ ج

مگر قبول افتد سے عز و شرف

آخر میں میں اُن قابل اور محترم شخصوں کا تذکرہ دل سے شکریہ ادا کرنا بھی اپنا اخلاقی فرض سمجھتا ہوں جن کی قیمتی اور پُر از معلومات تصانیف کے مطالعہ سے میں نے پورا پورا فائدہ اٹھایا ہے۔ نیز میں اُن مخلص اور قابل احترام دوستوں کا بھی تذکرہ دل سے شکریہ گزارا ہوں جنہوں نے اپنے قیمتی خیالات اور مفید مشوروں

سے اس کتاب کے قلم بند کرنے میں میری رہنمائی اور امداد فرمائی ہے۔ خاص کر  
خان آفتاب احمد خان صاحب پبلک پراسیکیوٹر، ڈاکٹر محمد نذیر صاحب  
جالدھری، خان فتح محمد خان صاحب منشی فاضل ہوشیار پوری، شیخ نواز علی  
صاحب پروفیسر جنیس کالج لاہور، صوفی محمد اشرف صاحب پروفیسر مرے کالج  
میاںکوٹ، اپنی دوستانہ معاونت کے لئے میرے قلبی شکریہ کے مستحق  
ہیں۔ میں ان قارئین کرام کا بھی نہایت مشکور ہوں کہ جو اس کتاب کے مطالعہ  
کے بعد اس کی خامیوں سے مجھے مطلع فرمائیں گے تاکہ آئندہ ایڈیشن میں  
ان خامیوں کو دُور کر کے اور نئی معلومات کو شامل کر کے اس کتاب کو  
بہتر بنانے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔ اگر تا ثقیں تجسٹس نے میری اس  
ناچیز پیش کش کی قدر افزائی فرمائی تو میں زیر عنوان "انسان میں حقیقی قوتیں"  
کے سلسلہ کی باقی کتب قلمبند کرنے کی جرأت کروں گا۔ جو نہایت دلچسپ  
اور پُر از معلومات ہوں گی

خادم انسانیت

مہر علی قریشی - بی اے۔

۴۔ کوہ روڈ۔ لاہور

۱۴ اگست ۱۹۵۸ء

## پہلا باب سائنس زندگی ہے

کہاوت ہے کہ جب تک سائنس تب تک  
ہر جاندار کی زندگی | اسی۔ پیدائش کے وقت انسان کے پیٹ  
کمزور سائنس سے لے کر اُس کی موت کے وقت آخری سائنس تک انسانی زندگی  
ایک مسلسل تنفس کی کہانی ہے۔ ہر جاندار کی زندگی کا دار و مدار خواہ انسان ہو یا  
حیوان تمام تر سائنس پر ہے۔ جب تک انسان یا حیوان میں سائنس آزاد  
طور پر اُٹنا جاتا رہتا ہے، زندگی کی امید قائم ہے۔ اگر سائنس کا آزادانہ فعل  
کسی وجہ سے قطعاً بند ہو جاتا ہے، تو انسانی یا حیوانی زندگی فوراً ختم ہو  
جاتی ہے اور اُس کا جسم مٹی کا ڈھیر بن جاتا ہے۔ یعنی اس جسم میں جان باقی

## سائنس، صحت اور روحانیت

نہیں رہتی۔ گویا سائنس لینے سے ہی انسان زندہ رہتا ہے۔ سائنس پر ہی اس کی حیات کا دار و مدار ہے۔ جس روز سے سائنس کا سلسلہ ہمارے جسم میں شروع ہوا اُسی روز سے ہم نے دائرہ زندگی میں قدم رکھا۔ جس روز سائنس کا چلنا بند ہو جائے گا ہم بھی ہمیشہ کے لئے آنکھیں بند کر لیں گے۔

**موت** | آخری سائنس کے ختم ہوتے ہی انسان کے مردہ عنصری جسم میں سے روح اپنے اصلی جسم (اسمیکرک جسم) کے ساتھ پُرانہ کر جاتی ہے اور اس دنیا میں انسان کی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے یعنی اس دنیا میں اُس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اُس کی موت کے فوراً بعد انسان کی زندگی کا ایک نیا دور عالم برزخ میں شروع ہو جاتا ہے۔

**جان اور روح** | جان اور روح دو مختلف چیزیں ہیں۔ خداوند تعالیٰ نے ہر جاندار شے کو خواہ وہ انسان ہو یا حیوان، پرندہ ہو یا درندہ، کیڑا مکوڑہ ہو یا چیونٹی، مچھر ہو یا چھوٹے سے چھوٹا جرم، ایک ایسی منفی طاقت عطا فرمائی ہے جو اُس کی زندگی کا باعث ہے، جسے ہم "جان" کہتے ہیں۔ جب ہر جاندار شے میں سائنس کی آزادانہ آمد و رفت بند ہو جاتی ہے تو ہم کہتے ہیں کہ اب اس جاندار شے میں "جان" باقی نہیں رہی۔ اب وہ جاندار

شے محض ایک مٹی کا ڈھیر ہے۔ زندگی کیا ہے عناصر میں ظہور ترکیب۔ موت کیا ہے انہی عناصر کا پریشاں ہونا۔ مگر خداوند تعالیٰ نے انسان کو جو اثرات المخلوقات ہے، اس جان کے علاوہ ایک اور چیز بھی عطا فرمائی ہے، جسے ہم نفس نامی طاقت یا قوت متمیزہ کہتے ہیں۔ یہی وہ چیز ہے جو دیگر جانداروں میں مفقود ہے اور انسان میں موجود ہے اور اسی دنیا میں انسان کو اثرات المخلوقات بناتی ہے۔

**روح اور عنصری جسم** انسان کا عنصری جسم اُس وقت تک مُردہ تصور نہیں کیا جاتا جب تک کہ روح اپنے اہل جسم

یعنی ایقنک جسم کے ساتھ انسان کے عنصری جسم میں سے مکمل طور پر پڑا نہ نہیں کر جاتی۔ اس کے عنصری جسم سے روح کا اپنے ایقنک جسم کے ساتھ پرواز کر جانا گویا انسان کی مکمل موت کا باعث ہوتا ہے۔

**ایقنک جسم** موت کے وقت ہر انسان کے ایقنک جسم پر اُس کا اعمال نامہ منقوش ہوتا ہے۔ اس دنیا میں اُس کے تمام

نیک و با اعمال کے نقوش اُس کے ایقنک جسم پر خود بخود قائم ہوتے چلے جاتے ہیں یعنی اُس کے تمام اعمال کی فلم خود بخود تیار ہوتی چلی جاتی ہے جیسا

کہ قرآن پاک میں ذکر ہے۔ جب روح اپنے ایقصرک جسم کے ساتھ اس جسد  
عنصری سے پرواز کر کے عالم برزخ میں داخل ہوتی ہے تو اُسے فوراً اپنے  
اعمالنامہ کے مطابق جزا سزا ملنی شروع ہو جاتی ہے۔ ایقصرک جسم کیا ہے؟  
انسان کے اعمال کی فلم کس طرح خود بخود تیار ہوتی ہے؟ کس طرح موت کے بعد  
اُس کے اعمالنامہ کے مطابق اُسے جزا سزا ملتی ہے؟ ان سوالات کا مفصل جواب  
معلوم کرنے کے لئے میری تصنیف ”روح، قرآن اور سائنس“ کا مطالعہ فرمائیں۔

**تنفس احسبم** | **تنفس انسانی جسم کا ایک نہایت ہی اہم فرض منصبی خیال**  
کیا جاتا ہے کیونکہ درحقیقت جسم کے باقی تمام فرائض  
کا انحصار تنفس پر ہے۔ انسان کچھ عرصہ کے لئے بغیر کھانے کے زندہ رہ سکتا  
ہے اور اس سے کم عرصہ کے لئے بغیر پانی وغیرہ پینے کے؁ لیکن بغیر تنفس کے  
اُس کی زندگی محض اعرصہ ہی باقی رہ سکتی ہے۔

## دوسرا باب سائنس اور پودے

زندگی اور ہوا | ز صرف انسانی اور حیوانی زندگی کا دار و مدار تنفس پر ہے بلکہ تمام قسم کے پودوں کی زندگی کا انحصار بھی ہوا پر ہے

اگر کسی پودے کے گلے کو ایسی جگہ میں رکھا جائے جہاں سے ہوا خارج کر دی گئی ہے، تو وہ پودا مڑ جھکا جائے گا اور سٹوکھ جائے گا۔ اگر انسان کو بھی ایسے کمرے میں رکھ دیا جائے تو وہ بھی زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکے گا۔

انسانی، حیوانی اور نباتاتی زندگی کو قائم رکھنے کے لئے خداوند تعالیٰ کا نظام نہایت ہی مکمل اور حیران کن ہے۔ ایک طرف تو انسان اور حیوان اندر سائنس نکھینتے وقت آکسیجن اپنے اندر لے جاتے ہیں اور ٹائٹروجن باہر سائنس نکالتے وقت



اپنے اندر سے خارج کرتے ہیں۔ دوسری طرف پودے اپنے اندر ناسروں کی کھینچتے ہیں اور آکسیجن اپنے اندر سے خارج کرتے ہیں۔ انسان کی خارج کردہ ذہریلی گیس یعنی نائٹروجن پودوں کو خوراک کا کام دیتی ہے اور ان کی نشوونما کے لئے اس گیس کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ دوسری طرف پودوں کی خارج کردہ ہوا یعنی آکسیجن انسان کی خوراک کا کام دیتی ہے۔ اور انسان کی زندگی اور صحت کے لئے اس کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

**ڈاکٹر کھوشی اور نباتات کی دنیا** | اسی بیسویں صدی میں ڈاکٹر

نباتات نے نباتات کی دنیا میں ایک نہایت ہی عجیب و غریب دریافت کر کے دنیا کی مہذب قوموں کو حیرت میں ڈال دیا ہے۔ انہوں نے اس بات کا انکشاف کیا ہے کہ نباتات میں بھی اسی طرح جان ہے جس طرح انسانوں اور حیوانات۔ انہوں نے حکمت میں اپنی ایک لیبارٹری قائم کی ہوئی ہے جس میں مختلف قسم کے پودے چھوٹے اور بڑے تجربات کے لئے رکھے ہوئے ہیں۔ انہوں نے یہ بھی دریافت کیا ہے کہ بعض پودے غم اور خوشی کو محسوس کرتے ہیں اور غم اور خوشی کے آثار ظاہر کرتے ہیں۔ بعض پودے ایسے ہیں جو انسانی ماتھے کے چھوٹے

سے ہی کھوڑی دیر کے لئے مڑجھا جاتے ہیں۔ مثلاً لاجنتی کا پودا جسے چھوٹی موٹی بھی کہتے ہیں۔ انہوں نے یہ بات بھی دریافت کی ہے کہ بعض پودے ایسے ہوتے ہیں جن کے تراور مادہ بھی ہوتے ہیں۔ جیسا کہ انسانوں اور حیوانوں میں تراور مادہ جوڑے ہوتے ہیں۔ مثلاً کھجور کے پودوں میں تراور مادہ جوڑے ہوتے ہیں۔ یہ بات اکثر مشاہدہ میں آئی ہے کہ اگر کسی علاقہ میں کھجور کا ایک ہی درخت ہو اور دیگر درختوں کوئی اور کھجور کا درخت نہ ہو، تو اس کھجور کو کھیل نہیں لگتا۔ اسی طرح ارنبڈ اور خر بوزہ کے پودے کی حالت ہوتی ہے۔

**قرآن حکیم اور جوڑے** | ڈاکٹر گھوش کی یہ دریافت کہ بعض پودوں میں تراور مادہ جوڑے ہوتے ہیں کوئی نئی دریافت نہیں ہے۔ آج سے تقریباً چودہ سو سال پہلے قرآن حکیم میں پودوں میں جوڑوں کے متعلق ذکر آچکا ہے۔ جیسا سورۃ یسین میں مندرجہ ذیل آیت میں ذکر آتا ہے۔

سَمِعَ الَّذِي خَلَقَ الذَّرَّاجَ  
بَعِيبَ ذَاتِ  
مَخْلُوعًا مِّمَّا شَبَّتِ الْاَرْضُ  
نَعْبِ جَوْرٍ سَبَّحَ اَكْبَرُ

سائنس، صحت اور روحانیت

سے جو زمین اگاتی ہے اور اُن

وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا  
لَا يَعْلَمُونَ۔  
کی اپنی جانوں سے اور اس سے  
جو وہ نہیں جانتے۔

یہاں فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے سب چیزوں کے جوڑے پیدا کئے یہاں  
تک کہ نباتات کے بھی اور حیوانات کے بھی جس میں سب جاندار شامل ہیں اور  
مِمَّا لَا يَعْلَمُونَ کے الفاظ بڑھا کر بتایا کہ ایسے بھی جوڑے ہیں جنہیں وہ  
نہیں جانتے۔ اس میں وہ سب چیزیں آجاتی ہیں جن کا علم انسانی آہستہ  
آہستہ حاصل کرتا چلا جاتا ہے۔



FREEAMLIAATBOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freemiliyatbooks/>

## تیسرا باب

### سانس لینے کا قدرتی اور غیر قدرتی طریقہ

علم النفس | کاسب سے پہلا سبق ہمیں سکھاتا ہے کہ نفعوں کے ذریعہ  
 میں طرح سانس لینا چاہئے اور منہ کے ذریعہ سانس لینے  
 کے عام رواج پر کس طرح غالب آنا چاہئے۔ انسان کے سانس لینے کی مشینری  
 اس طرح کی بنی ہوئی ہے کہ وہ یا تو منہ سے سانس لے سکتا ہے یا نفعوں  
 کے ذریعہ۔ لیکن اس کے لئے یہ بات نہایت اہم ہے کہ وہ کس طریق سے  
 سانس لے۔

منہ کے ذریعہ سانس لینے کے بڑے نتائج | سانس لینے کا قدرتی اور  
 صحیح طریقہ تو نفعوں

## سانس، صحت اور روحانیت

کے ذریعے سانس لینے کا ہے۔ مگر عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اکثر لوگ منہ کے ذریعے سانس لینے کے عادی ہیں۔ نہ صرف وہ خود ہی اس غلط عادت کے عادی ہیں بلکہ ان کے بچے بھی اس بُری مثال پر عمل کرتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ خود بھی مختلف بیماریوں کے شکار ہوتے ہیں بلکہ ان کی اولاد میں بھی قوتِ حیات کی کمی انہیں دائم المریض بنا دیتی ہے۔ افسوس کہ جذبہ لوگوں میں یہ غلط عادت عام ہے۔ مگر ایک حبشی بچہ کی ماں سانس لینے کے قدرتی طریقہ پر خود بھی عمل کرتی ہے اور اپنے بچہ کو بھی اپنے چھوٹے لب بند کرنے اور منتھوں کے ذریعے سانس لینے کی تربیت دیتی ہے۔ وہ اس کے سر کو آگے کی طرف جھکا دیتی ہے جب وہ سو یا ہوا ہوتا ہے جو حالت کہ اس کے لبوں کو بند رکھتی ہے اور منتھوں میں سے سانس لینا اس کے لئے ضروری بنا دیتی ہے۔ اگر ہماری جذبہ ماں بھی اس طریقہ پر عمل کریں، تو وہ اپنی قوم کے بچوں کو صحت مند اور طاقتور بنا سکتی ہیں۔

بہت سی چھوٹ کی بیماریوں کا باعث منہ کے ذریعے سانس لینے کی غلط عادت ہے۔ مثلاً نزلہ، زکام، کھانسی، سہل اور تہدق وغیرہ

## سانس، صحت اور روحانیت

بہت سے لوگ ایسے بھی ہیں جو دن کے وقت تو اپنے منہ کو بند رکھتے ہیں مگر رات کے وقت منہ کے ذریعہ سانس لینے کے عادی ہو جاتے ہیں اور اس طرح اکثر مختلف بیماریوں کے شکار ہو جاتے ہیں۔

**سانس لینے کا قدرتی نظام** | قدرت نے ناک کے دونوں نچھٹوں میں ایسے طریقے سے بال لگائے ہیں کہ وہ سانس اندر کھینچتے وقت غلط یا جھپٹنی کا کام دیتے ہیں اور غلیظ مادہ وغیرہ کو وہیں روک لیتے ہیں اور صاف ہوا کو اندر جانے دیتے ہیں اور جب سانس ناک کے ذریعے خارج کیا جاتا ہے تو وہ غلیظ مادہ ناک سے باہر نکال دیا جاتا ہے۔ نچھٹے نہ صرف یہی اہم مقصد پورا کرتے ہیں بلکہ وہ اندر کشیدہ کردہ ہوا کے گرم کرنے کا بھی اہم فرض ادا کرتے ہیں۔ لمبے، تنگ اور پیچدار نچھٹے گرم لینڈار یا پیرپ دار جھپٹی سے بھرے ہوتے ہیں، جو اندر کشیدہ کردہ ہوا کو ایسا گرم کر دیتے ہیں کہ یہ گرم ہوا گلے کے نازک اعضا اور پھیپھڑوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتی ایسی صاف اور گرم ہوا جب پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے، تو باہر کی ہوا سے بالکل مختلف ہوتی ہے، جیسا کہ منظر پانی تالاب یا کنوئیں کے

## سائنس، صحت اور روحانیت

پانی سے مختلف ہوتا ہے۔ اگر جلدی میں یا کسی اور طریقہ سے کوئی غلیظ مادہ چھلنیوں میں سے پہنچ کر نکل جائے اور گلے کے نازک اعضا یا پھیپھڑوں میں داخل ہو جائے تو قدرت چھینک پیدا کرنے سے ہماری حفاظت کرتی ہے اور یہ چھینک بڑے زور سے اس غلیظ مادہ کو باہر نکال پھینکتی ہے۔ علاوہ ازیں وہ آدمی جسے نفعوں میں سے سانس لینے کی عادت ہے، نفعوں کی غلاظت سے بھر جانے کی تکلیف سے بھی بچا رہتا ہے۔

جب منہ کے ذریعہ سانس لینا ایک غیر قدرتی طریقہ لیا جاتا ہے تو منہ سے

پھیپھڑوں تک کوئی ایسی چیز نہیں ہوتی ہے، جو اندر کشید کردہ ہوا کو چھان کر غلیظ مادہ کو اٹاکر دے اور ہوا میں غلیظ مادہ اور گرد و غبار کو اندر جانے سے روک دے۔ منہ سے پھیپھڑوں تک گندگی اور غلیظ مادے کے گزرنے کے لئے راستہ صاف ہے۔ اور اس طرح غلط طریق سے سانس لینے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سرد ہوا بلا رکاوٹ نازک اعضا تک پہنچ جاتی ہے اور اس طرح انہیں نقصان پہنچاتی ہے۔ منہ کے ذریعہ سرد ہوا اندر کشید کرنے سے تنفس کے اعضا میں سوزش اور ورم پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ آدمی جو رات کے وقت منہ سے

## سانس، صحت اور روحانیت

سانس لیتا ہے۔ جب جاگتا ہے تو منہ اور گلے میں خشکی محسوس کرتا ہے ایسا آدمی قانون قدرت کی خلاف ورزی کرتا ہے اور بیماری کے بیج بوتا ہے۔ لہذا منہ تنفس کے اعضا کو کوئی حفاظت دیا نہیں کرتا اور سرد ہوا، گرد و غبار، غلیظ مادے اور جراثیم فی الفور اس دروازہ سے داخل ہو جاتے ہیں۔

منہ سے سانس لینے میں ایک اور خاص بات یہ بھی ہے کہ ناک کے ذریعہ سانس لینے کے راستے استعمال میں نہ آنے کی وجہ سے صاف نہیں رہتے اور غلاظت سے بھر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں مقامی بیماریوں کے لگنے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے، جس طرح سرٹکسی جو استعمال میں نہیں آتیں جلد ہی کوارٹرک اور خس و خاشاک سے بھر جاتی ہیں۔ اسی طرح غیر استعمال شدہ نختے غلاظت اور گندے مادے سے بھر جاتے ہیں۔

جن لوگوں کو غیر قدرتی طریق سے سانس لینے کی کم و بیش عادت ہے اور جو قدرتی طریق کی عادت ڈالنا چاہتے ہیں، انہیں اپنے نختوں کو غلاظتوں سے پاک صاف رکھنے کے لئے مندرجہ ذیل آسان اور مفید طریقوں کو اختیار کرنا چاہئے۔

۱۔ مختور اسما پانی نختوں کے ذریعہ سے اندر کھینچو اور اسے اسی راستہ



## سائنس، صحت اور روحانیت

میں سے گزرنے دو، جو گلے میں جاتا ہے اور دماغ سے یہ پانی منہ میں سے نکالا جاسکتا ہے۔

۲۔ ایک اور طریقہ یہ بھی ہے کہ کھڑکی کھلی رکھو اور آزادانہ طور پر سانس لو۔ ایسا کرتے وقت اپنا ایک نفعنا انگلی یا انگوٹھے سے بند رکھو اور کھلے ہوئے نفعنے سے ہوا اندر کشید کرو۔ اسی کے بعد اسی طرح کھلے ہوئے نفعنے کو بند رکھو اور بند نفعنے سے ہوا اندر کی طرف کھینچو۔ نفعنوں کو بدلتے ہوئے اس عمل کو کئی بار دہراؤ۔ اس طریقہ سے نفعنوں کی رکاوٹیں عام طور پر دور ہو جائیں گی۔

اگر تکلیف نزلہ کی وجہ سے ہو تو نفعنوں میں تھوڑی سی ویزلین یا کافور یا اسی طرح کی کوئی اور دوائی لگانی چاہئے۔ تھوڑی سی احتیاط اور توجہ سے نفعنے صاف ہو جائیں گے اور اپنا کام بدار کا ڈٹ کرنے لگیں گے۔

نفعنوں میں سے سانس لینے کو اس واسطے زیادہ اہمیت دی گئی ہے کہ یہ علم انفس کا ایک بنیاد ہی ضروری اور بنیادی اصول ہے اور اس کتاب کے آخری حصہ میں جو سائنس کی مشقیں دی گئی ہیں، ان کی بنیاد اسی اصول پر ہے۔

سائنس، صحت اور روحانیت

# ایک مجرب نسخہ برائے علاج دروہر

انشاء اللہ تعالیٰ وید  
سر کے علاج کے لئے

مندرجہ ذیل عمل نہایت مفید ہے۔

”جو نہی کہ تم صبح کے وقت اکٹو، ناک کے ذریعہ سے مٹھڑا پانی میں  
سارا دن بہتا رہا دماغ ٹھنڈا رہے گا۔ اور تمہیں کبھی زکام نہیں ہوگا۔ ایسا  
کرنا بہت آسانی ہے۔ اپنی ناک پانی میں ڈالو اور پانی کو مٹھڑی کے ذریعہ  
اوپر کھینچو اور گلے میں پانی کو نگاتا اس طرح کھینچو جیسے پرپ کے ذریعے پانی  
کھینچتے ہیں۔“



FREEAMLIYAATBOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freemamliyatbooks/>

## چوتھا باب سائنس لینے کا صحیح طریقہ

**صحیح طریقہ** | لب اچھی طرح بند رہیں اور سائنس ناک کے راستہ اندر کشید کر کے ناف تک لے جاؤ۔ پھر کچھ دیر اندر دوا کر ناک کے راستہ سے ہی اسٹی ہی دیر میں خارج کر دھتئی دیر میں اسے اندر کشید کیا تھا۔

سائنس لینے کا یہ قدرتی اور صحیح طریق ہے۔ اگر آپ کو اس طریق سے سائنس لینے کی عادت نہیں ہے تو مندرجہ بالا صحیح طریق سے سائنس لینے کی عادت ڈالنا چاہئے۔ اس طریق سے آپ کی صحت قائم رہے گی اور آپ کی عمر لمبی ہوگی اور آپ مہلک بیماریوں سے محفوظ رہیں گے اور دنیا

میں ایک نہایت ہی خوشی کی زندگی بسر کریں گے۔

**مزید ہدایات** | مندرجہ بالا صحیح اور قدرتی طریق پر عمل کرتے ہوئے آپ کو جھک کر بیٹھنے، جھک کر کھڑے ہونے

اور جھک کر چلنے کی عادت ترک کر دینا چاہئے۔ بیٹھتے، کھڑے ہوتے یا راستہ چلتے وقت آپ کی چھاتی ہمیشہ کشادہ اور تنی ہوئی ہونی چاہئے۔ بادی النظر میں یہ ایک معمولی بات معلوم ہوتی ہے مگر ایسا کرنے والا کئی قسم کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

**فوائد** | صحیح طریق سے سائنس لینے والا عموماً زکام، نزلہ، کھانسی وغیرہ سے محفوظ رہتا ہے اور اس میں عموماً اچھا معتدل

گرم خون یعنی صالح خون بکثرت ہوتا ہے۔ یہ صالح خون اسے بیرونی درجہ حرارت میں تبدیلیوں کا مقابلہ کرنے کے قابل بنا دیتا ہے۔ علاوہ ازیں ایسے آدمی کا دورانِ خون درست رہتا ہے اور اس کی رگوں میں سرخ رنگ خون بکثرت ہونے کی وجہ سے اس کا چہرہ بارونتی یعنی سرخ دکھائی دیتا ہے۔ مشرقی اور مغربی ماہرین علمِ تنفس اس بات پر متفق ہیں کہ علمِ تنفس کے سمجھنے سے انسان نہ صرف اپنی صحت کو سہی قائم رکھ سکتا ہے بلکہ

اپنی ذہنی طاقت، یکسوئی، نفس پر قابو اور روحانی طاقت کو کبھی بڑھا سکتا ہے۔ مشرقی ماہرین علم تنفس میں سے ہندو فقراء اس راز سے بخوبی واقف ہیں کہ انسان کس طرح موزوں اور متناسب سانس لینے سے اپنے اور قدرت کے درمیان تعلق اور ہم آہنگی قائم کر سکتا ہے اور کس طرح یہ ہم آہنگی انسان کو اس کی معنوی قوتوں کے ظاہر کرنے میں مدد دیتی ہے۔

**عمل تنفس کے عضلات** | عمل تنفس یا سانس لینے کے عضلات دو چیزوں پر مشتمل ہیں۔ اول۔ دو پھیپھڑے

دوم۔ ہوا کے راستے جو پھیپھڑوں کی طرف جاتے ہیں۔

**پھیپھڑوں کا عمل** | ایک پھیپھا انسان کے دائیں پہلو میں ہے اور دوسرا بائیں پہلو میں۔ ان کا تعلق دل سے ہے، جو انسان

کے جسم میں خون کی پمپنگ مشین ہے اور دورانِ خون کا کنٹرول کر ہے۔ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا کو ناک کے راستے سے اندر کشید کرتے ہیں۔ جب ہوائی ایکسیجن گیس خون کے ساتھ اتصال کرتی ہے، تو خون ایکسیجن کی ایک خاص مقدار اپنے اندر جذب کر لیتا ہے اور گندے اور زہریلے مادے سے پیدا ہوتی ہوئی کاربائیڈ گیس کو چھوڑ دیتا ہے۔ یہ زہریلی گیس یعنی کاربائیڈ گیس ناک یا منہ

کے راستہ خارج ہوتی رہتی ہے۔ خالص اور چمکدار سرخ خون دل کی طرف واپس آجاتا ہے۔ اس میں زندگی بخش خاصیتیں ہوتی ہیں۔ دل یہ خالص خون جسم کے تمام حصوں میں پہنچاتا ہے اور ہر حصہ کو زندگی بخش خوراک پہنچا کر مضبوط بناتا ہے۔ خون صالح پیدا کرنے کے لئے نہایت ضروری ہے کہ تازہ ہوا ہر وقت کافی مقدار میں پھیپھڑوں میں پہنچتی رہے ورنہ گندے مادے دوران خون میں جسم کی تمام مشینری کو زہر عیا کر دیں گے اور موت واقع ہوگی۔

اسی طرح گندی ہوا کو اندر کشید کرنا بھی زندگی کے لئے خطرہ کا باعث ہے۔ اگر تازہ ہوا کافی مقدار میں اندر کشید نہ کی جائے گی، تو خون اپنا فرض منصبی مناسب طریقہ سے ادا نہیں کر سکے گا اور جسم میں کوئی نہ کوئی بیماری پیدا ہو جائے گی۔ لہذا نہایت ضروری ہے کہ تازہ ہوا کافی مقدار میں اندر کشید کی جائے۔ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جو کھلی اور تازہ ہوا میں زندگی گزارتے ہیں۔ اور عمدہ صحت جیسی نعمت سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

خالص خون کی مقدار تقریباً ۲۵ فی صدی خالص  
**آکسیجن اور خالص خون** | آکسیجن ہوتی ہے۔ یہ آکسیجن نہ صرف جسم  
 کے ہر حصہ کو زندگی بخشی ہے بلکہ قوت کا فعل یا عمل زیادہ تر آکسیجن

## سائنسی صحت اور روحانیت

کا خون کے ذریعے خوراک میں اتصال کرنا ہے۔ اس لئے نہایت ضروری ہے کہ آکسیجن کی مناسب مقدار پھیپھڑوں کے ذریعے حاصل کی جائے۔ یہ امر واقعہ ہے کہ آکسیجن کی کمی کی وجہ سے اگر کسی آدمی کے پھیپھڑے کمزور ہوں تو اس کی قوت ہاضمہ بھی کمزور ہوتی ہے۔ کسی آدمی میں کافی مقدار میں آکسیجن کی کمی کی وجہ سے یہ مطلب ہے کہ اس کی نشوونما نامکمل ہے۔ اس کے جسم سے گندے اور زہریلے مادے کا اخراج نامکمل ہے اور اس کی صحت نامکمل ہے۔ سچ پوچھو تو سائنس زندگی ہے۔ علاوہ ازیں سائنس لینے کا فعل جسم کے اندرونی اعضا اور پھٹوں کو ورزش دیتا ہے اور جسم کے ان ضروری حصوں کو مضبوط بناتا ہے۔

## پانچواں باب گہری سانس

ماہرین علم تنفس کا تجربہ ہے کہ گہری سانس لینے سے انسان کی تندرستی میں اضافہ ہوتا ہے اور قسم قسم کی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ اس شخص میں پوری طاقت سے کام لے کہ گہری سانس لی جاتی ہے جس سے پھیپھڑوں میں صاف ہوا بھر جاتی ہے اور اس کے بعد اتنی ہی طاقت سے ہوا کو باہر نکالتے ہیں جس سے پھیپھڑے بالکل خالی ہو جاتے ہیں۔ سانس کی اندرونی اور بیرونی کشید متواتر جاری رہے اور یہ سلسلہ کہیں ٹوٹنے نہ پائے۔ اس طرح سانس لینے سے خون میں ایک نئی حرکت پیدا ہوتی ہے۔ خون تمام جسم میں دوڑنے لگتا ہے اور جراثیمی امراض دور ہو جاتے ہیں۔ ایسا کرتے وقت دریا یا کسی اور چیز



## سائنس، صحت اور روحانیت

کی طرف رخ کر کے جدھر سے صاف ہوا آرہی ہے۔ اس طرح کھڑے ہوں کہ  
سینہ ابھرا ہوا رہے۔ اس کے بعد نکتے کے ذریعہ سے آہستہ آہستہ  
حتی الامکان بڑی دیر تک ایک نہایت گہری سانس کھینچی جاتی ہے جس  
سے پھیپھڑوں میں ہوا جمع ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد فوراً ہی آہستہ آہستہ  
حتی الامکان پوری ہوا باہر نکال دی جاتی ہے۔ یہ مشق نہایت ہی سادہ  
ہے اور اس میں ذرا بھی دقت نہیں واقع ہوتی۔

ذیل میں وہ سہل مشقیں درج کرتے ہیں جن کو عمل میں لانے سے افسان  
کی تندرستی عامہ میں اضافہ ہوتا ہے اور امراض کثیفہ کے جراثیم مرنے  
ہیں۔

### سہل مشق

جس جانب سے ہوا آرہی ہے اُدھر منہ کر کے بیدھے بیٹھنے  
کی صحیح پوزیشن وہی ہے جو نماز میں التعمات پڑھتے ہوئی ہے جسم کو بالکل  
سیدھا رکھنا چاہئے یعنی جسم کے تینوں حصے چھاتی، گردن اور سر کو ہمیشہ ایک  
ہی لائن میں سیدھے رکھنا چاہئے۔ پھر ہونٹوں کو اس طرح آگے نکالو جیسے منہ  
سے سیٹی بجاتے میں کیا جاتا ہے۔ دونوں ہونٹوں کے درمیان ذرا سا مسدود راخ

## سائنس، صحت اور روحانیت

رہنا چاہئے۔ پھر سائنس منہ سے آہستہ آہستہ نکالی دو۔ اندر کی طرف سائنس لینے میں ایک آواز سی پیدا ہوتی ہے۔ اس مشق سے خون غیر معمولی طور پر صاف ہو جاتا ہے۔ تنی کی بیماری اور پرانے بخار کے لئے یہ عمل نہایت فائدہ مند ہے۔ اگر بھوک کم لگتی ہے یا خون میں زہر دور کیا ہو تو اس عمل کے کرنے سے شکایت دور ہو جائے گی۔ درد تو دلچ کے دفعیہ کا بھی یہ ایک نہایت حیرت انگیز علاج ہے۔ یہ مشق دل میں تین یا چار دفعہ اور اگر دل چاہے تو اس سے بھی زیادہ مرتبہ کی جاسکتی ہے۔ مگر تعیال یہ ہے کہ ایک مشق میں دس یا بارہ منٹ سے زیادہ وقت نہ صرف کرنا چاہئے۔

## دوسری مشق

پہلی مشق کی طرح بیٹھ کر ہونٹوں کے ذریعہ سے اندر کی طرف سائنس لوجھ سے آواز نکلتی ہو۔ اس میں ہونٹ باہر نکالنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ہونٹ بند کر لینے چاہئیں۔ صرف اس قدر گنجائش ضروری ہے کہ اندر سائنس کھینچی جاسکے پھر شخصوں کے ذریعہ سے جس قدر بھی ممکن ہو سائنس باہر کی طرف نکالو۔ حتیٰ کہ مہرہ اور پیٹ پیٹ سے ل جاؤ۔ روزانہ دو یا تین مرتبہ یہ عمل کرنے سے مختلف

## سائنس، صحت اور روحانیت

امراض کے جراثیم مرجاتے ہیں اور بیماری پائس تک بھی نہیں آسکتی۔ انسان طاقتور خوبصورت اور ہمیشہ بے شائش نظر آنے لگتا ہے۔ کاپی، عنودگی اور پابجی مرٹ جاتا ہے۔

مندرجہ بالا مشقوں میں مندرجہ ذیل امور کا ضرور لحاظ رکھنا چاہئے، ورنہ مطلوبہ فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا۔

اندر کی طرف سائنس لینے کے دوران میں اپنے دماغ کے اندر یہ تصور جماؤ کہ تم اب حیات پتی رہے ہو۔ تمہارے بدن میں کائناتی جوہر حیات ہوا کے ذریعہ سے پہنچ رہا ہے اور جذب ہو کر تمام امراض جسمانی کی بیج کنی کر رہا ہے اگر کوئی عارضہ لاحق ہو تو اس عارضہ کے دفعیہ کا تصور لازم ہے۔ سائنس کی باہر کی کشید کے دوران میں خیال کرنا چاہئے کہ جسم سے تمام فاسد مادہ باہر نکل رہا ہے اور جن اجزاء کے جسم میں پہنچ جانے سے بیماری پیدا ہو گئی تھی وہ قطعاً خارج ہو رہے ہیں۔

## چھٹا باب سائنس اور مخفی قوت

**جسم اور ذی روح ذرات** | انسانی کا جسم بظاہر پڑی، گوشت و خون اور چمڑے سے بنا ہوا ہے لیکن اگر موجودہ سائنس کی روشنی میں زیادہ سے زیادہ باور یک مینی سے کام لیا جائے تو آلہ خوردبین کی مدد سے خون کی ایک بوند یا مادہ تولید کا ایک قطرہ کا بہ نظر غائر مطالعہ کرنے سے معلوم ہوگا کہ اس میں سینکڑوں جاندار ہیں۔ یہ دونوں چیزیں بے جان نہیں ہیں۔ یہ صرف کیمیائی اجزاء کے میل سے نہیں بن گئے بلکہ ان میں جان موجود ہے۔ خون کا ہر ایک قطرہ ذی روح ہے۔ اسی طرح انسان کا تمام جسم ذی روح ذرات سے بنا ہوا ہے جس کے ایک جا

## سائنسی، صحت اور روحانیت

ہونے سے جسم کی ہستی قائم ہے۔ انسانی، حیوانی، جڑی بوٹی اور وہ اشیاء جن کو ہم عام طور پر غیر متحرک اجسام کہتے ہیں، وہ سب لا تعداد ذی روح ذرات سے مل کر بنے ہیں۔

**ایٹم** | سائنس کی دنیا میں جوہری توانائی (ATOMIC ENERGY) کی دریافت نے تہلکہ مچا دیا ہے۔ اس دریافت کے مطابق ہر ایک چھوٹے سے چھوٹا ذرہ بھی جس کو سائنس دان "ایٹم" کہتے ہیں جاندار ہے اور وہ بذات خود میکسٹرون اور پروٹون کی تصویری کے تحت نہایت ہی چھوٹے پیمانہ پر نظام شمسی کا ایک نمونہ ہے۔

ہو خوشیہ کا ٹپکے اگر ذرے کا دل چیری

علامہ اقبال کا یہ مشہور مصرعہ اسی نظر سے کی وضاحت کرتا ہے۔ ہذا یہ انسانی جسم لا تعداد ذی روح ذرات سے مل کر بنا ہوا ہے اور جوہری توانائی کا ایک جاندار مجموعہ ہے۔

**جوہر حیات** | انسانی جسم کے ذی روح ذرات کو نظام میں رکھنے والی ایک حیرت انگیز مخفی قوت یعنی جوہر حیات ہر ایک جسم یا شے میں موجود رہتی ہے۔ اسے ہندو فقرا "پران" کہتے ہیں۔ اس مخفی قوت سے

تمام ذی روح ذرات کا نظام درست رہتا ہے۔ "پران" سنسکرت زبان کا لفظ ہے جس کے معنی کامل توانائی یا قوت یا طاقت ہیں۔ ہمارے اپنے جسم میں یہ ایک عظیم حیات بخش قوت ہے۔ بعض اصحاب اسے کبلی کی طاقت کہتے ہیں اور بعض اسے انسانی مقناطیس کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ اس طاقت کا چاہے کچھ بھی نام رکھو لیکن اس بات کو تو سب مانیں گے کہ یہ ہے بڑی بڑی طاقت۔ نیز انسان، حیوان اور دیگر تمام اجسام میں یہ پوشیدہ طور پر قائم ہے۔ المختصر ہوا، پانی اور سورج کی کرنی وغیرہ وغیرہ سب چیزوں میں یہ حقیقی قوت یا جوہر حیات موجود ہے۔ تمام جہان اس سے روشنی ہے۔ دنیا میں اس قوت عظیم کا بے شمار خزانہ موجود ہے۔

ماہرین علم مخفیہ اس بات پر روشنی ڈالتے ہیں کہ ہوا میں ایک جوہر یا بنیادی عنصر ہے، جو

## ہوا اور جوہر حیات

قوت حیات، زندگی اور سرگرمی یا جوش کا منبع ہے اور یہ ایک عالمگیر توانائی کا سرچشمہ ہے جو تمام جاندار چیزوں میں نمایاں ہے اور قوت حیات کا سرگرم سرچشمہ ہے۔ یہ حقیقی قوت تمام جاندار چیزوں میں پائی جاتی ہے۔ چھوٹے سے چھوٹے زندہ جرم سے لے کر انسان تک اور نباتاتی زندگی کی نہایت ہی ابتدائی

شکل سے لے کر حیوانی زندگی کی بلند سے بلند شکل تک۔ ان تمام چیزوں میں یہ مخفی قوت پاٹی جاتی ہے۔ غرضیکہ یہ مخفی قوت دنیا کی تمام شہاء کے رگ وریشہ میں سرایت کے کئے ہوئے ہے۔ اسی مخفی قوت کا نام جوہر حیات ہے۔

ماہرین علوم مخفیہ ہمیں یہ بھی بتاتے ہیں کہ

## چھوٹے سے چھوٹا ذرہ اور جوہر حیات

ہی کہ تمام چیزوں میں جان ہے حتیٰ کہ ایٹم میں بھی جان ہے، جو بظاہر ایک بے جان چیز معلوم ہوتا ہے۔ غرضیکہ جوہر حیات ہر جگہ اور ہر چیز میں سرایت کئے ہوئے ہے۔

روح انسان کے جسم کی بنیاد ہے اور جوہر حیات باقی تمام قوتوں کی ماما۔ روح جسم

## روح اور جوہر حیات

وقت جسم سے علیحدہ ہو جاتی ہے یعنی جب انسان مر جاتا ہے تو جسم میں جوہر حیات کی ضرورت نہیں رہتی۔ جب انسان زندہ رہتا ہے، اس مخفی قوت یعنی جوہر حیات کی بدولت ہی اس کے جسم کا تمام نظام عصبی قائم رہتا ہے۔

## جوہر حیات اور عام اشیاء

جوہر حیات اس جنبش، طاق یا توانائی کا بھی جوہر ہے جو کشش ثقل، بجلی، ہوا، آواز، گرمی اور زندگی کی تمام اشکال میں اعلیٰ سے اعلیٰ سے لے کر ادنیٰ سے ادنیٰ تک ظہور پذیر ہوتا ہے۔ توانائی کا یہ جوہر مادہ کی تمام اشکال میں پایا جاتا ہے مگر یہ جوہر بذاتِ خود مادہ نہیں ہے۔ یہ جوہر ہوا میں بھی پایا جاتا ہے مگر ہوا نہیں ہے اور نہ ہی کوئی کیمیائی جز ہے۔ حیوانات اور پودے اس جوہر کو ہوا کے ساتھ اپنے اندر کشید کرتے ہیں۔ اگر ہوا میں یہ جوہر موجود نہ ہو، تو حیوانات اور نباتات سب مر جائیں گے، خواہ ان میں کتنی ہی ہوا بھری ہوئی ہو۔

اسی طرح انسان ہوا کی اکسیجن کو اپنے اندر جذب کرتا ہے مگر یہ اکسیجن جوہر حیات نہیں ہے۔ اسی فضا میں ہوا پائی جاتی ہے، مگر ہوا جوہر حیات نہیں ہے۔ جوہر حیات ہوا سے علیحدہ ایک زبردست مخفی قوت ہے۔

## جوہر حیات اور کائنات

جوہر حیات اس کائنات میں موجود ہے۔ اس کائنات میں ہر چیز جو حرکت کرتی ہے یا کام کرتی ہے۔ یا جس چیز میں زندگی ہے اسی جوہر حیات کا



ظہور ہے۔ اس قوت کا کل مجموعہ جو اسی کائنات میں دکھلائی دیتا ہے جو ہر حیات کہلاتا ہے۔ اسی کائنات کے معرض وجود میں آنے سے پہلے جو ہر حیات تقریباً بے حرکت حالت میں تھا مگر جب یہ کائنات معرض وجود میں آئی، تو جو ہر حیات بطور حرکت ظاہر ہونے لگا۔ جیسا کہ انسانوں اور حیوانوں میں بطور اعصابی حرکت یہی جو ہر حیات اسی طرح اور چیزوں میں بھی ظاہر ہوتا ہے۔

**جوہر حیات اور ابتغی** | تمام کائنات جو ہر حیات اور ابتغی کی متحدہ کارروائی ہے۔ اسی طرح انسانی جسم لیتھیم تم مختلف قسم کے سامان حاصل کرتے ہو جنہیں تم محسوس کرتے ہو اور دیکھتے ہو اور جوہر حیات میں سے تمام مختلف قوتیں۔ دل ایک انجن ہے جو ارد گرد سے جوہر حیات کو اپنے اندر کھینچتا ہے اور اسی جوہر حیات سے مختلف توانائے حیات بناتا ہے۔ یعنی وہ توانائے حیات جو جسم کو حفاظت میں رکھتی ہیں۔ دل اس جوہر حیات میں سے خیال، ارادہ اور تمام دیگر قوتیں بھی بناتا ہے۔

**سائنس اور جوہر حیات** | سائنس لینے کے عمل سے ہم جسم میں مختلف حرکات کو قابو کر سکتے ہیں۔ مگر وہ غرضی قوت جو سائنس کی حرکت پیدا کرتی ہے اور سائنس کو قوت حیات بخشی ہے

جوہر حیات ہے۔ سائنس جوہر حیات نہیں ہے۔ علاوہ ازیں سائنس لینے کے عمل سے اُن مختلف اعصابی روؤں کو بھی قابو میں لا سکتے ہیں جو جسم میں چل رہی ہیں۔

**کائناتی توانائی کا کل مجموعہ | جوہر حیات کائناتی توانائی کا کل مجموعہ ہے۔ یہ ایسی قوت ہے جو**

ہر چیز میں موجود ہے اور کچھ پیڑوں کی حرکت اس کا نمایاں ظہور ہے۔ جوہر حیات ہی یہ حرکت سائنس اندر کشید کرتے وقت پیدا کرتا ہے اور یہی وہ چیز ہے جسے ہم حبس دم میں قابو کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم سائنس کے قابو کرنے سے شروع کرتے ہیں کیونکہ جوہر حیات پر قابو حاصل کرنے کا یہی ایک نہایت ہی آسان طریقہ ہے۔

## سائنس باب

### جوہر حیات

**جوہر حیات اور خلا** | یہ مخفی قوت یعنی جوہر حیات ہوا میں موجود ہے  
لیکن اس مخفی قوت کا اسی جگہ بھی گزر ہو سکتا  
ہے جہاں ہوا نہیں پہنچ سکتی۔ ہوا میں آکسیجن گیس حیوانی زندگی کو قائم رکھنے  
میں ایک اہم فرض ادا کرتی ہے۔ اور کاربن گیس نباتاتی زندگی کو قائم رکھنے  
میں ایسا ہی اہم فرض ادا کرتی ہے لیکن جوہر حیات زندگی کے ظہور میں اپنا  
واضح فرض ادا کرتا ہے۔

**نفس ہوا اور ذخیرہ جوہر حیات** | ہم ہر دم ہوا کو اندر کشید  
کرتے رہتے ہیں جو جوہر

## سانی، صحت اور روحانیت

حیات سے چارج شدہ ہوتی ہے اور ہمیشہ اس مخفی طاقت کو ہوا میں سے کھینچتے رہتے ہیں اور اپنے استعمال میں لاتے رہتے ہیں۔ جو ہر حیات فضا میں ہوا میں نہایت آزاد حالت میں پایا جاتا ہے۔ جب ہوا تازہ ہو، تو وہ تمام تر جوہر حیات سے چارج شدہ ہوتی ہے اور ہم اس کو ہوا میں سے زیادہ آسانی سے اپنے اندر کشید کر لیتے ہیں بر نسبت کسی اور ذریعہ سے۔ حسب معمول سانس لینے میں ہم جوہر حیات کی اوسط مقدار یا معمولی مقدار اپنے اندر کھینچتے یا جذب کرتے ہیں۔ لیکن جس دم کے ذریعہ سے ہم زیادہ مقدار میں اس مخفی قوت کو کھینچنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ جس دم سے مراد ایسے طریقہ سے سانس لینا ہے جو باقاعدہ ضبط میں ہو اور جس پر پورا قابو حاصل ہو۔ اس طرح سے زیادہ مقدار میں کھینچے ہوئے جوہر حیات کو ہم دماغ اور اعصابی مراکز میں جمع کرتے رہتے ہیں اور ضرورت کے وقت اسے استعمال میں لاتے رہتے ہیں۔ ہم اس کو دماغ اور اعصابی مراکز میں اسی طرح جمع کرتے ہیں جس طرح سٹوریج بیٹری میں بجلی کی طاقت کو جمع کرتے ہیں۔

بہت سی عجیب و غریب  
قوتیں جو ماہرین علوم مخفیہ

ماہرین علم مخفیہ اور جوہر حیات

## سائنس، صحت اور روحانیت

سے منسوب کی جاتی ہیں۔ زیادہ تر ان کے اس جمع کردہ توانائی یعنی جوہر حیات کے علم اور اُنس کے دانشمندانہ استعمال کی وجہ سے ہے۔ صوفیائے کرام اور ہندو فقراء جانتے ہیں کہ کس طرح سائنس لینے کے خاص طریقوں سے وہ جوہر حیات کے ذخیرہ سے خاص تعلق قائم کر لیتے ہیں اور کس طرح ضرورت کے وقت اُسے استعمال میں لاتے ہیں۔ اس طرح سے نہ صرف وہ اپنے جسم کے تمام اعضاء کو مضبوط بناتے ہیں بلکہ دماغ کو بھی۔

اسی طرح انسانی اپنی مغنی قوتوں کو ترقی دے سکتا ہے اور بڑھا سکتا ہے اور روحانی قوتوں کو حاصل کر سکتا ہے۔

جس آدمی نے خواہ دیدہ و دانستہ خواہ بے خبری سے جوہر حیات کے ذخیرہ کرنے کے علم میں مہارت حاصل کر

**برقی حلقہ**

لی ہے وہ اکثر قوت حیات کی شعلوں کو منتشر کرتا رہتا ہے جسے وہ آدمی محسوس کرتے ہیں جو اُنس کے برقی حلقہ میں آتے ہیں۔ ایسا آدمی دوسروں کو یہ طاقت عطا کر سکتا ہے اور انہیں قوت حیات اور صحت بخش سکتا ہے۔ مقناطیسی علاج بھی اسی طریقہ سے کیا جاتا ہے۔ اگرچہ بہت سے مقناطیسی علاج کے ڈاکٹر صاحبان اپنی طاقت کے منفع سے

بے خبر ہوتے ہیں۔ مغربی سائنس دان بھی اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ خاص خاص مقامات کی ہوا میں کسی حتمی قوت کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے اور بیمار لوگوں کو ڈاکٹر صاحبان کی طرف سے ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ اپنی کھوئی ہوئی صحت کو بحال کرنے کے لئے ایسی جگہوں کی تلاش کریں

سائنس اندر کشیدہ کرنے کے  
**منظام عصبی اور جوہر حیات**

بعد ہوا میں آکسیجن کو خون اپنی طرف کھینچ کر جذب کر لیتا ہے اور قظام دوران خون اسے اپنے استعمال میں لاتا ہے۔ ہوا میں جوہر حیات کو قظام عصبی اپنی طرف کھینچ کر جذب کر لیتا ہے اور اپنے کام کے لئے استعمال کرتا ہے۔ جس طرح آکسیجن سے چارج شدہ خون دوران خون میں جسم کے تمام حصوں میں پہنچایا جاتا ہے اور وہ خون جسم کے تمام حصوں کو بناتا اور طاقت سے بھرپور کرتا ہے۔ اسی طرح جوہر حیات قظام عصبی کے تمام حصوں میں پہنچایا جاتا ہے اور انہیں طاقت اور قوت حیات عطا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر ہم جوہر حیات کو قوت حیات کا سرچشمہ خیال کریں تو ہم اس اہم فرض کا بہت واضح تصور کر سکیں گے، جو جوہر حیات ہماری زندگیوں میں ادا کرتا ہے۔ جس طرح خون میں چارج شدہ

## سائنس، صحت اور روحانیت

اکیسویں دور میں خون میں جسم کی کمیوں کو پورا کرنے میں خرچ ہو جاتی ہے، اسی طرح جو ہر حیات کا ذخیرہ جسے نظامِ عصبی اپناتا ہے، سوچنے، ارادہ کرنے، عمل کرنے وغیرہ وغیرہ میں خرچ ہو جاتا ہے۔ لہذا اس مخفی طاقت کا ہر ہر وقت بھر پور رہنا ضروری ہے۔ ہمارا ہر ایک خیال، ہر ایک عمل، ارادہ کی ہر ایک کوشش، کسی پٹھے کی ہر ایک حرکت، عصبی طاقت کی ایک خاص مقدار خرچ کرتے رہتے ہیں، جو درحقیقت جو ہر حیات کی ایک صورت ہے۔ جسم کے کسی پٹھے کو حرکت میں لانے کے لئے جب ہمارا دماغ نظامِ عصبی کے تحت خیال کی ایک لہر بھیجتا ہے، تو وہ پٹھا سکڑ جاتا ہے اور اس طرح جو ہر حیات کی کافی مقدار خرچ ہو جاتی ہے۔ جب انسان اس بات کو سمجھ لیتا ہے کہ وہ جو ہر حیات کا بہت سا حصہ ہوا کو اپنے اندر کشید کرنے سے حاصل کرتا ہے تو مناسبت اور صحیح طریق سے سائنس لینے کی اہمیت فوراً اُس کی سمجھ میں آ جاتی ہے۔ لہذا جو ہر حیات کی بدولت ہمارا تمام نظامِ عصبی قائم ہے۔

## آکھواں باب

### روحانی مشق

روزانہ صبح سویرے نکلنے سے کافی وقت پہلے میر کرتے کرتے آبادی سے  
 ڈور کھٹی اور تازہ ہوا میں نکل جاؤ۔ دہائی مشرق کی طرف منہ کر کے صبر سبز گھاس پر  
 اعتدالت کی پوزیشن میں یعنی دوڑاؤ بیٹھ جاؤ۔ لب اچھی طرح بند رہیں۔ چھاتی  
 کشادہ اور گردن سیدھی رہے۔ اپنی آنکھوں کو ناک کی نوک پر جاؤ۔ نیچھنوں  
 کے ذریعے آہستہ آہستہ ہوا اندر کشید کرنا شروع کرو اور نافہ تک لے جاؤ  
 توجہ کی یکسوئی کے ساتھ دل میں خیالی کرو کہ:

ایک صاف اور تازہ ہوا کے ذریعہ زندگی، طاقت، صحت اور مسرت کی

پہچانی میں اپنے جسم میں کشید کر رہا ہوں۔



## سانس، صحت اور روحانیت

۲۔ جو ہر حیات، جو کائنات عالم کی جان ہے، میرے رگ وریشہ میں سرایت کر رہا ہے۔

۳۔ تازہ ہوا کی کشید کے ساتھ ساتھ میرے خیم میں غول کی افزائش ہو رہی ہے۔

۴۔ میں مٹا تازہ ہو رہا ہوں وغیرہ۔

جب فٹ بال کی طرح سارے جسم میں ہوا بھر جائے اور مزید ہوا اندر کشید نہ کی جاسکے تو اپنی طاقت کے مطابق سانس اندر لے کر رکھو۔ چند سیکنڈ کے بعد جب محسوس کرو کہ اب سانس خارج کئے بغیر نہیں رہا جاتا تو اندر کی ہوا کو منہ کے راستہ اس طریق سے آہستہ آہستہ خارج کرنا شروع کرو جیسے منہ کو گول بنا کر سیٹی کی سی آواز پیدا کی جاتی ہے اور دل میں خیال کرو

”مکرووی، بیماری، فکر اور سستی کے بُرے اثرات میں اپنے جسم سے

خارج کر رہا ہوں“ وغیرہ وغیرہ۔ اس طریق سے بار بار سانس کشید و خارج کر کے کم از کم آدھ گھنٹہ روزانہ اس عمل کو کرو اور اس بات کا خیال رکھو کہ جتنا وقت ہوا کے اندر کشید کرنے میں صرف ہوا اتنے ہی وقت میں اسے خارج کیا جائے۔ فرض کرو کہ ہوا کے اندر کشید کرنے میں تمہارا ایک منٹ

## سائنس، صحت اور روحانیت

صرف ہوا تو کم از کم ۵۰ میگڈ ٹمک سائنس انڈر ضرور دیکھو اور پھر پورے ایک منٹ میں انڈر کی ہوا خارج کرو۔ اس عمل میں خیالات کا یکسو ہونا نہایت ضروری ہے ورنہ نتائج خاطر خواہ برآمد نہ ہوں گے۔

اپنی مرضی کے مطابق بتدریج اس عمل کو بڑھاتے جاؤ۔ عمل بڑھانے سے ہماری مراد یہ نہیں کہ نصف گھنٹہ کی بجائے ۵ منٹ اور پھر ایک گھنٹہ کرو بلکہ سائنس کے کشید و خارج کرنے کی مدت کم از کم ۵ منٹ تک بڑھا یعنی دو منٹ سائنس کشید کرنے میں، ایک منٹ سائنس کے روکنے میں اور دو منٹ سائنس کے خارج کرنے میں صرف ہوں۔

اس عمل کے بے شمار فوائد ہیں۔ ہمیں چاہئے کہ زندگی بھر اس عمل کو جاری رکھو۔ دنیا کی کوئی بہترین غذا، دوا یا ورزش اتنا فائدہ نہیں کر سکتی جتنا کہ یہ عمل۔

ترقی روحانیت اور تسکین احساس  
سائنس اور روحانیت کے لئے مندرجہ ذیل آسانی اور عام

فہم طریقہ یہاں درج کئے جاتے ہیں۔  
پہلا طریقہ: دو زالو بیٹھ جاؤ۔ رخ قبلہ کی طرف ہو۔ دونوں ہاتھ

## سانس، صحت اور روحانیت

زانو پر رکھو۔ بیٹھنے میں کمر کو سیدھا رکھو۔ جب ناک کے اندر سانس جائے تو لا الہ کہو اور جب ناک کے راستے سانس باہر آئے اَللّٰہ کہو۔ صرف سانس سے کہو۔ اس طرح کہ پاس والے کو ذکر کرنے کی خبر بھی نہ ہو اندر باہر کے ہر سانس کے وقت فطر ناف پر رہنی چاہئے اور

**ہدایت** | منہ کو بند رکھنا چاہئے۔

**دوسرا طریقہ** | پہلے طریقہ کے مطابق سیدھی کمر کے ساتھ دو زانو بیٹھو زبان نالو سے نکالو اور منہ بند کر لا جب سانس ناک کے راستے اندر آئے تو لفظ اللہ کو ادا کرو اور سانس کو اتنا روکو کہ تمام پیٹ اور چھاتی سانس سے بھر جائے اور یہ تصور کرو کہ اللہ تمام باطن میں محیط ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سے سانس کو ناک کے راستے باہر نکالو اور باہر لاتے وقت ”ھو“ کہو۔ یعنی اللہ کے سانس میں اللہ اور باہر کے سانس میں ھو کہنا چاہئے۔

**تیسرا طریقہ** | دو زانو بیٹھ جاؤ۔ سانس اندر کشید کرتے وقت تم منہ و ذیل القادوس (ذہنی تحریک) سے سکھام لے سکتے ہو۔ ایسا کرتے وقت تم اپنی آنکھیں بند کر کے پہلے اپنے دل میں خداوند تعالیٰ

## مائنس، صحت اور روحانیت

کا ذاتی اسم جسے یعنی نقش مبارک "اللہ" جو اسم اعظم ہے، کا تصور جمائو اور پھر دل میں توجہ کی کیسوٹی کے ساتھ بار بار خیال کرو کہ خداوند تعالیٰ کی تمام صفیاتی طاقتیں اور خوبیاں مجھ میں پیدا ہو رہی ہیں۔

جب سانس خارج کرو تو پہلے اپنے دل میں "ھو" کا تصور جمائو اور پھر دل میں توجہ کی کیسوٹی کے ساتھ بار بار خیال کرو کہ "میری تمام قسم کی کمزوریاں حیرانیاں، پریشانیوں اور بیماریاں دیکھ ہو رہی ہیں۔"

**نواید** | ہر روز صبح و شام اسی عمل کے کرنے سے کچھ عرصہ کے بعد تمہارے اندر روحانی روشنی نمودار ہوگی جس سے تمہارے دل میں سرور پیدا ہوگا اور تم اس سے ایسا لطف اٹھاؤ گے کہ تمہارا دل یہی خواہش کرے گا کہ میں اس سرور و حالت میں زیادہ سے زیادہ عرصہ تک رہوں۔ اس عمل سے تمہاری روحانی طاقت دن بدن ترقی کرے گی اور کمالات روحانی اور مکاشفات غائب ظہور پذیر ہوں گے اور سکون خاطر اور اطمینان قلب یقیناً میسر ہوگا، بشرطیکہ تمہارے خیالات اولیٰ اور افعال میں پاکیزگی ہو اور تمہاری روزی حلال ہو۔

چوتھا طریقہ: خواجہ خواجگان حضرت خواجہ معین الدین چشتی کا

## سائنس، صحت اور روحانیت

خاص طریقہ جس سے خطرات قلب دور ہو جاتے ہیں یہ ہے کہ صبح یا شام کے وقت قبلہ رخ دو زانو بیٹھ جاؤ۔ اور دل کو کیسو کر کے دونوں آنکھوں کی نظر ناک کی چونچ پر جماؤ اور پلک نہ جھپکنے دو اور اس دید میں ایک نور غیر معین کا تصور رکھو۔ شروع شروع میں آنکھوں میں درد ہوگا اور پانی بہے گا۔ مگر رفتہ رفتہ عادت ہو جائے گی۔



## نواں باب

### نظامِ عصبی اور جوہرِ حیات

نظامِ عصبی کی تقسیم | انسان کے جسم کا بڑا نظامِ عصبی دو چھوٹے نظاموں میں تقسیم ہے :-

پہلا چھوٹا نظام - دماغ و ریڑھ کی ہڈی کا نظام جس کو انگریزی میں CEREBRO SPINAL SY SYSTEM کہتے ہیں۔

دوسرا چھوٹا نظام :- تاثیر پذیر (ہمدردانہ) نظام جس کو انگریزی میں (SIMPATHETIC SYSTEM) کہتے ہیں۔

پہلا چھوٹا نظام قوتِ ارادی، ارادہ، احساس، جذباتِ قلبی کی کیفیت وغیرہ پر قابو رکھتا ہے اور دوسرا نظام عملی طور پر قدرتی یا غیر

## سائنس، صحت اور روحانیت

ارادی افعال مثلاً بائیدگی، نشوونما، دم کشی، دورانِ خون، قوتِ ماضیہ وغیرہ وغیرہ پر قابو رکھتا ہے۔ پہلا نظام حواسِ خمسہ مثلاً دیکھنا، سُننا، چکھنا، سونگھنا، محسوس کرنا یا چھونا وغیرہ وغیرہ کی طرف توجہ دیتا ہے یہ نظام ٹیلیفون سسٹم سے مشابہ ہے جس میں دماغ مرکزی دفتر کا کام کرتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کا کالم (ستون) بطور برقی تار اور اعصاب بطور چھوٹی برقی تاروں کے کام کرتے ہیں۔

## دماغ کے حصے

دماغ کے تین بڑے بڑے حصے ہیں:-

اول: بڑا دماغ (CEREBRUM)

دوسرا: چھوٹا دماغ (CEREBELLUM)

تیسرا: حرام مغز (MEDULLA OBLONGATE) جو نخاع یا ریڑھ کی ہڈی کے عصب (SPINAL CORD) کا اوپر کا بڑھا ہوا حصہ ہے۔ نخاع جسے ریڑھ کی ہڈی کا مغز بھی کہتے ہیں، ریڑھ کی ہڈی کے اندر کی نالی کو گزر کرتا ہے جس طرح مختصر میٹر میں ایک نہایت ہی باریک نالی کو پادہ گزر کرتا ہے یہ ٹیلیفون کی ٹری برقی تار کی مانند ہے اور اس میں سے نکلے ہوئے اعصاب

## سائنس، صحت اور روحانیت

چھوٹی برقی تاروں کی مانند ہیں جن کا تعلق کیبل (CABLE) سے ہوتا ہے۔  
دوسرے چھوٹے نظام عصبی کا پہلے چھوٹے نظام عصبی کے ساتھ تعلق  
حرکت دینے والے اور حسّی اعصاب کے ذریعہ سے ہے۔

عصبی طاقت | مغربی سائنس دان اس طاقت یا قوت کو جو دماغ  
سے جسم کے باقی تمام حصوں میں بذریعہ اعصاب

پہنچائی جاتی ہے، عصبی طاقت کہتے ہیں۔ مگر ہندو فقراء کے نظریہ کے  
مطابق یہ سب جو ہر حیات کا ہی ظہور ہے۔ خاصیت اور تیز رفتاری  
میں یہ برقی رو سے ملتا جلتا ہے۔ اس جو ہر حیات کے بغیر دلی دھڑک نہیں سکتا  
خون دورہ نہیں کر سکتا، پھیپھڑے سانس نہیں لے سکتے۔ اور مختلف  
اعضاء اپنا فرض منصبی ادا نہیں کر سکتے۔ امر واقعہ یہ ہے کہ جسم کی تمام  
مشینری اس محقق قوت کے بغیر چل نہیں سکتی اور نہ ہی دماغ اس کے  
بغیر متوجہ ہو سکتا ہے۔ لہذا علم انفس میں جو ہر حیات کی اہمیت نہایت  
ہی نمایاں اور عیاں ہے۔

آفتابی مرکز (SOLAR PLEXUS) | مشرقی ماہرین علم انفس  
بتلاتے ہیں کہ انسان



کے جسم میں ایک خاص مقام ہے جس کو آفتابی مرکز کہتے ہیں اور وہ نظام عصبی کا ایک نہایت ہی اہم حصہ ہے اور یہ ایک منقسم کا دماغ ہے جو انسانی مشینری میں نمایاں فرض ادا کرتا ہے۔ مہند و فقراء تو انسانی مشینری کے اس اہم پرزہ سے صدیوں سے واقف ہیں۔ مگر اب مانہ جدید کے مغربی ماہرین علم النفس، بھی آفتابی مرکز کو سپرٹ کا دماغ۔ (ABDOMINAL BRAINS) کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ یہ مقام ریڑھ کی ہڈی کے کالم کے دونوں طرف معدہ کے گڑھے کے عین پیچھے واقع ہے۔

یہ سفید اور کھورے رنگ کے دماغی مادہ سے بنا ہوا ہے۔ یہ اس مادہ جیسا بنا ہوا ہے جو انسانی کے دماغ کے دوسرے حصوں کو بناتا ہے۔ انسانی کے ہر سے ہر سے اندرونی اعضا اس کے قابو میں ہیں اور یہ انسانی مشینری میں ایک نہایت ہی اہم فرض ادا کرتا ہے۔

مشرقی ماہرین علم النفس اسے جو ہر حیات کا بڑا مرکزی خزانہ خیالی کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا نازک مقام ہے کہ اگر اس پر ایک سخت ضرب لگائی جائے تو انسانی کی فوری موت واقع ہو جاتی ہے۔ اس

## سائنس، صحت اور روحانیت

دماغ کو "شخصی" نام سے موسوم کرنا بھی عین موزوں ہے کیونکہ یہ سوچ کی طرح طاقت اور توانائی کی شعاعیں جسم کے تمام حصوں میں ڈالتا ہے یہاں تک کہ اوپر کے دماغ یعنی سر کے دماغ زیادہ تر اسی پر انحصار رکھتے ہیں کیونکہ یہ جوہر حیات کا خزانہ ہے۔



FREEAMLIAATBOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## دسواں باب

# جسمانی و روحانی ریاضت

اب اس باب میں ایسی چند مشقیں دی جاتی ہیں جن سے تو اے جسمانی کو طاقت و توانائی حاصل ہوتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ روحانی انکشاف بھی ہوتا ہے۔ ان میں دماغ اور پیٹھے دونوں چیزوں سے کام لیا جاتا ہے۔ تمام پرانگندہ خیالات اور بے جاان پیدا کرنے والی آوازیں دماغ سے خارج ہو جاتی ہیں اور پوری توجہ ریاضت ہی میں منہمک ہو جاتی ہے دوسری مشقوں اور اس ریاضت میں فرق صرف یہ ہے کہ اس میں دماغ سے بھی قریب قریب اسی قدر کام لیا جاتا ہے جتنا پیٹھوں سے لیا جاتا ہے۔ اس میں کسی کوئی تاؤ و زحمت اور ذہنی و دلال کی مشق ساتھ ساتھ

ہوتی ہے۔ یہ دونوں ایسی چیزیں ہیں جن کے بغیر ہر ایک طریقہ ریاضت بے سود ہوتا ہے۔ ڈمبل کے درمیان جوتا لگے ہوتے ہیں، اُن کا مقصد صرف یہی ہے کہ غامی کی میکسوٹی اور قوت ارادی میں ایک حیرت انگیز اضافہ ہو لیکن ان دونوں چیزوں کی ترقی بتدریج اور آہستہ آہستہ ہونی چاہئے ورنہ جسمانی کمزوری لاحق ہو جائے گی۔ ان مشقوں میں دماغ کو میکسو کرنے کی سخت ضرورت ہے۔ دماغی میکسوٹی کے بغیر ان کو عمل میں لانا منع ہے۔ ان ریاضتوں کے کرنے سے کھوئی ہوئی تندرستی واپس ملتی ہے اور ساری دماغی اہلیں دور ہو جاتی ہیں۔

## مشق اول

کمزور معدہ والے مریض کو حسب ذیل مشق سے فائدہ پہنچے گا۔  
سیدھے کھڑے ہو کر بازوؤں کو اس طرح پھیلاؤ کہ وہ ایک خط مستقیم میں رہیں۔ اس کے بعد اپنے سارے جسم کو بائیں طرف موڑ کر گھماؤ لیکن پاؤں ایک ہی جگہ پر رہیں۔ پھر پہلی مرتبہ کی مانند دائیں طرف کو بدن موڑ کر گھماؤ لیکن جسم کی اسی نصف دائرہ حرکت کو کئی مرتبہ حرکت میں لانا چاہئے مگر پاؤں

کی حالت میں فرق نہ واقع ہونے پائے۔ وہ ایک ہی جگہ بے جنبش قائم رہیں اس مشق کے دوران میں تمہیں برابر اس خیال پر طبیعت کو تکیہ کرنا چاہئے کہ تمام توانائے ماضیہ میں حرکت ہو رہی ہے اور اس طریقہ سے ان کو نہایت سرعت کے ساتھ فائدہ ہو رہا ہے۔

## مشق دوم

اس مشق سے تمام پٹھوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔ یہ مشق بہت آسان بھی ہے اور نفیس بھی ہے۔

اپنے دونوں پاؤں ایک ساتھ جوڑ کر اور ماتحتی کو ران پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ اس کے بعد زانوؤں کو جھکا کر جسم کو رفتہ رفتہ نیچے لے آؤ۔ اس مشق کے ساتھ ساتھ اپنے دل میں اعصاب کا تصور کرتے رہنا اور اپنی تمام طاقت خرچ کر کے ان پر زور پہنچانا چاہئے۔ اس کے بعد پھر پہلی سی طاقت قائم کر دو یہی عمل متواتر جاری رہنا چاہئے۔ ہر ایک پٹھے کے متعلق دل میں یہ تصور کرو کہ اس مشق سے اس میں حرکت ہو رہی ہے۔ جب تک تھک نہ جاؤ یہ مشق جاری رکھو۔

**ریاضت میں نشین** | ریاضت میں دو قسم کی نشین ہوتی ہیں۔  
جس سے جسمانی ورزش بھی ہو جاتی ہے اور  
روحانی مشق بھی۔

**نشستِ اول:** یہ مشق کیسوٹی قلب اور جس دم شروع کرنے کیلئے ہے۔  
**نشستِ دوم:** اس مشق سے تحکات کے بعد بڑا آرام ملتا ہے۔

## مشقِ اول

۱۔ التحیات کی پوزیشن میں سیدھے بیٹھو۔ سر اور ریڑھ کی ہڈی بالکل سیدھی رہے۔

۲۔ اس کے بعد اپنی زبان کو تالو کے اس مقام پر ٹکاو، جہاں سے اوپر کے دانتوں کا آغاز ہوتا ہے اور اوپر نیچے کے دانتوں کے مابین کچھ فاصلہ رہنا چاہئے۔ ایک دوسرے سے ملا کر نہ رکھے جائیں۔

۳۔ اس کے بعد ناک کے سرے کی طرف دیکھو اور دل کو کیسو کرو۔  
۴۔ اگر مشق روزانہ دو مرتبہ آدھ گھنٹہ یا اس سے زیادہ وقت تک باقاعدہ کی جائے تو اس سے تمام قسم کی بیماریاں جسم سے مراد دور ہو جائیں گی۔

## مشق دوم

۱۔ اس مشق میں زمین یا چارپائی پر پیٹھ کے بل تمام رگوں اور پھٹوں کو دھیرے دھیرے کر کے ٹیٹے ہیں، جس سے انسان بالکل مردہ معلوم ہوتا ہے، گویا ایک لاش پڑی ہوئی ہے۔

۲۔ ایسی حالت میں لیٹ کر دل میں یہ خیال کرو کہ اس طریقہ سے جسم کے تمام اعضا کو آرام کامل حاصل ہو رہا ہے اور جسم اور دماغ کی تھکاوٹ دور ہو رہی ہے۔

۳۔ اس مشق سے ان اعضا کی ساری تھکاوٹ مٹ جاتی ہے اور بڑا آرام ملتا ہے۔

۴۔ جب جسم میں تھکاوٹ معلوم ہوتی ہے، باوجود دماغ پر گندہ یا زیادہ کام کرنے کے سبب تھک گیا ہو تو بے منت یا آدھا گھنٹہ یہ مشق ضرور کر لیا کرو۔ اسی سے تھکاوٹ پندرہ منٹ میں دور ہو جائے گی جو شاید کسی اور طریقہ سے چھ گھنٹہ میں بھی رفع نہ ہو سکے۔

## گیارھواں باب

### مکمل سائنس

سائنس لینے کا بہترین اور آزمودہ طریقہ سائنس لینے کا بہترین طریقہ وہ ہے جس

سے انسان اپنے اندر آکسیجن کی زیادہ سے زیادہ مقدار جذب کر سکے۔ اور جو ہر حیات کی زیادہ سے زیادہ مقدار اپنے اندر جمع کر سکے۔ مسلم اور غیر

مسلم فقہاء کے عمل سائنس لینے کا طریقہ بہترین اور آزمودہ طریقہ ہے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے سے اوپر کی دونوں باتیں پوری ہو جاتی ہیں۔ یہ طریقہ انسان

کے سائنس لینے کی تمام مشینری، پھیپھڑوں کے ہر ایک حصے، ہوا کے خلیے اور سائنس لینے کے متعلقہ اعصاب کو پوری حرکت میں لاتا ہے



## سانس، صحت اور روحانیت

لہذا سانس لینے کی تمام مشینری اس پورا سانس لینے کے طریق سے متاثر ہوتی ہے۔

**نظام تنفس اور مکمل سانس** | مکمل سانس کوئی مجبوری یا غیر مجبوری بات نہیں ہے بلکہ یہ ایک قدرتی

بات ہے۔ ایک صحت مند نوجوان جتنی اور موجودہ تہذیب کا صحت مند بچہ دونوں اسی طریق سے سانس لیتے ہیں لیکن تہذیب آدمی نے رہنے سہنے، اٹھنے بیٹھنے، چلنے پھرنے، کپڑے پہننے وغیرہ کے ایسے غیر قدرتی طریقے اختیار کئے ہیں کہ وہ اس پیدائشی حق کو کھو بیٹھتا ہے یہاں اس بات کا واضح کہ دنیا ضروری معلوم ہوتا ہے کہ مکمل سانس میں ضروری نہیں ہے کہ ہر دم کشی میں پھیپھڑوں کو مکمل طور پر ہوا سے بھر دیا جائے بلکہ سانس لینے کے طریق پر عمل کرتے ہوئے ایک آدمی ہوا کی معمولی مقدار اپنے اندر کشید کر سکتا ہے مگر یہ بات ضروری ہے کہ اندر کشید کردہ ہوا کہ خواہ زیادہ مقدار میں ہو خواہ کھوڑی مقدار میں پھیپھڑوں کے تمام حصوں میں تقسیم کیا جائے لیکن نظام تنفس کو اچھی حالت اور ضبط میں رکھنے کے لئے ایک آدمی کو پورے طور پر مکمل سانسوں کا سلسلہ دہانی میں کٹی

سانس، صحت اور روحانیت

بار جب کبھی بھی موقع ملے اندر کشید کرنا چاہیے۔  
مشق

مندرجہ ذیل سادہ مشق آپ کو مکمل سانس کا تصور صاف طور پر دے گی۔

ایسا سے کھڑے ہو جاؤ یا سیدھے بیٹھ جاؤ۔ دو آنسو بیٹھنے کی صحیح پوزیشن وہی ہے جو قعدہ یعنی اتمیت میں ہوتی ہے جسم کو بالکل سیدھا رکھنا چاہیے یعنی جسم کے تینوں حصے چھاتی، گردنی اور سر کو ہمیشہ ایک ہی لائن میں سیدھے رکھنا چاہیے۔ اگر تم ٹیڑھے بیٹھو گے تو تنوع در پڑھ کی ہڈی کا عصب میں خلل پیدا کر دے گا۔ اسے بالکل آزاد رہنے دو۔ سانس لے کر گود کو ٹیڑھ کی ہڈی کا منفر بھی کہتے ہیں، جو ریڑھ کی ہڈی کے اندر کی نالی کو پر کرتا ہے۔ عقوڑی سانس سے تم اس پوزیشن کے عادی ہو جاؤ گے۔

بیٹھنے کی پوزیشن درست کرنے کے بعد نفعوں میں سے سانس لیتے ہوئے استعداد سے سانس اندر کشید کرو اور پہلے پھیپھڑوں کے نیچے حصہ کو ہوا سے چھ کر اس کے بعد پھیپھڑوں کے درمیانے حصہ کو اور آخر میں پھیپھڑوں

## سائنس، صحت اور روحانیت

کے اوپر کے حصہ کو۔ سائنس کی آخری حرکت میں پریٹ کا نچلا حصہ محفوظ اس انداز کی طرف کھینچا جائے گا۔ ایسا ہونے سے پھیپھڑوں کو بڑا سہارا ملے گا۔ اور پھیپھڑوں کا سب سے اونچا حصہ بھی ہوا سے بھرا جائے گا۔ سائنس کی ان تینوں حرکات سے یہ خیال نہیں کرنا چاہئے کہ سائنس کو تین مختلف حصوں میں تقسیم کر کے اندر کشید کرنا چاہئے بلکہ دم کشی یا اندر کو سائنس لینا بلا وقفہ لگاتار رہنا چاہئے۔ مشق کرنے سے سائنس نکلیں اور لگاتار رہے گا علاوہ اس سے، تھوڑی سی مشق کے بعد ہم دو سکینڈ میں ایک مکمل سائنس اندر کشید کرنے کے قابل ہو جاؤ گے۔

۶۔ سائنس اندر کشید کرنے کے بعد اسے چند سکینڈ اندر روکو۔

۷۔ سائنس کو چند سکینڈ روکنے کے بعد اسے بالکل آہستہ آہستہ باہر خارج کرو۔ چھاتی کو مضبوط پوزیشن میں رکھو۔ پریٹ کو محفوظ اس انداز کی طرف کھینچو اور پھر آہستہ آہستہ پریٹ کو اوپر کی طرف اٹھاؤ جب ہوا پھیپھڑوں کو چھوڑ رہی ہوتی ہے۔ جب ہوا پورے طور پر خارج ہو جائے تو چھاتی اور پریٹ کو دھکیلا کرو۔ تھوڑی سی مشق سے مشق کا یہ حصہ بھی آسان ہو جائے گا۔ اسی طرح مشق کرنے سے بعد ازاں سائنس کا عام عمل خود بخود

اپنا قرض ادا کرنے لگے گا۔

سائنس لینے کا مندرجہ بالا طریق تنفس کی مشینری کے تمام حصوں اور پھیپھڑوں کے تمام حصوں کو حرکت میں لائے گا۔

مکمل سائنس کے فوائد | مکمل سائنس کی مشق ہر مرد اور عورت کو تہدق اور اسی قسم کی اور بیماریوں سے

نجات دلائے گی۔ نیز وہ نزلہ، زکام اور گلے کی دیگر بیماریوں سے محفوظ رہیں گے۔ یہیں جب شدید سردی کا اثر محسوس ہو تو چند منٹ مضبوطی سے مندرجہ بالا طریقہ سائنس کو تہدق اور تمام جسم کو مٹائی محسوس کرنے لگے گا۔ جوئی کی خرابی یا مہرہ کی بیماریاں مثلاً بعضی وغیرہ بھی اسی مشق سے دور ہو سکتی ہیں۔ علاوہ ازیں یہ مشق اعضائے رکیبہ کو بھی تقویت بخشتی ہے۔ جس شخص کے اعضائے رکیبہ مضبوط، نارمل اور صحت مند ہوں گے اس کی قوت ارادی زیادہ مضبوط ہوگی اور ایسا شخص اپنے آپ پر زیادہ قابو حاصل کر سکتا ہے۔ یہ مشق دورانِ نولہ کو نارمل حالت میں رکھتی ہے۔ یہ مشق جسم کے اندرونی اعضا کو بھی ورزش دیتی ہے اور صحت مند بناتی ہے۔ غرضیکہ ہر مرد و عورت اور بچے کے لئے جو صحت مند اور مضبوط رہنا چاہتا ہے مکمل سائنس کی مشق نہایت ضروری ہے۔

سائنس، صحت اور روحانیت

بارھواں باب

مکمل سائنس کی مشقیں اور ان کے فوائد  
مشق اول

پاک صاف کرنے والا مکمل سائنس

یہ پڑھنے والے کیلئے بہت مفید - ماہرینِ علمِ نفس بتاتے ہیں کہ مشق  
پچھڑوں کی قوت برداشت کو بڑھانے کے لئے نہایت مفید ہے۔ جب  
کبھی پچھڑوں کو پاک صاف کرنے اور ان سے گندی ہوا کو خارج کرنے کی  
ضرورت ہو تو اس مشق پر عمل کرنا چاہئے۔ عموماً سائنس کی دوسری روشنی

## سانس، صحت اور روحانیت

کرنے کے فوراً بعد اس مشق کو کرنا چاہئے۔ یہ مشق کھینچنے والوں کو پاک صاف کرنے کے علاوہ خلیہ کو ابھارتی ہے اور تنفس کے اعضاء کو تقویت دیتی ہے اور عام صحت کو بہتر بناتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ جسم کے تمام اعضاء کو بہت زیادہ تروتازہ کرتی ہے۔ مثلاً لیکچیرا، گوتے وغیرہ وغیرہ اپنے تنفس کے اعضاء کے تھک جانے کے بعد اس مشق سے خاص طور پر آرام محسوس کرتے ہیں۔

**مشق ۱-۲** اپنی طاقت کے مطابق چند سیکنڈ کے لئے ہوا کو اپنے اندر روکو۔  
۳۔ اس کے بعد اندر کی گندی ہوا کو خارج کرنے کے لئے اپنا منہ اس طرح گول بناؤ کہ ہونٹوں کے سوراخ میں سے سسٹی کی سسی آواز پیدا ہو۔ منہ گول بنانے کے بعد سوراخ میں سے کھوڑی سسی ہوا بڑے زور سے خارج کر دو پھر ایک لمحو کے لئے سانس روک لو۔ پھر ستوڑی سسی اور ہوا خارج کر دو۔ اس طرح یا بار بار عمل کو دہراؤ جی کہ ہوا کھل عدد پر خارج ہو جائے۔

یاد رکھو کہ ہوا کو بھری کے سوراخ میں سے خارج کرنے کے لئے کافی طاقت یا زور کی ضرورت ہے۔

سائنس، صحت اور روحانیت

**قواعد** جب کوئی مرد یا عورت کام کرتے کرتے تھکاوٹ محسوس کرے تو یہ مشق اسے بالکل تروتازہ کر دے گی۔ اس سائنس کی ورزش کی اتنی مشق کی جائے کہ ضرورت کے وقت یہ قدرتی طور پر اور آسانی سے کی جاسکے۔ چونکہ سائنس کی دیگر ورزشوں کے خاتمہ پر اسے عام طور پر کرنا پڑے گا۔ اس لئے اسے پورے طور پر سمجھ لینا چاہئے۔

**مشق دوم**  
**اعصاب میں قوت حیات پیدا کرنے**  
**والا مکمل سائنس**

اعصاب کیلئے بہت مفید : یہ مشق اعصاب کو بہت زیادہ ابھارتی اور ان میں بہت زیادہ قوت حیات پیدا کرتی ہے۔ اس کا مقصد نظامِ عصبی کو ابھارنا، عصبی طاقت، توانائی اور قوت حیات کو ابھارنا ہے۔ یہ مشق اہم اعصابی مراکز پر ابھارنے والا دباؤ دالتی

## سائنس، صحت اور روحانیت

ہے جس کے نتیجے کے طور پر تمام نظام عصبی میں اکساہٹ پیدا ہوتی ہے۔ اور توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں جسم کے تمام حصوں میں عصبانی طاقت کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔

**مشق - ۱۔** سیدھے کھڑے ہو کر مکمل سائنس اندر کشید کرو اور اسے اندر ڈکو۔

۲۔ سائنس اندر دیکھنے کے دوران اپنے بازو اپنے آگے سیدھے بھٹا نہیں کچھ کچھ ڈھیلا چھوڑ دو۔ اتنی اعصابی قوت استعمال کرو، جو ان کے سہارے کے لئے کافی ہو۔

۳۔ آہستہ آہستہ اپنے ہاتھوں کو کندھوں کی طرف والیس کھینچو اور ساتھ ہی آہستہ آہستہ اپنے پیچھوں کو سکڑاؤ اور ان میں قوت ڈالو تاکہ جب ہاتھ کندھوں تک پہنچیں تو ہاتھوں کی مٹھیلیاں اتنی مضبوطی سے پھنچ جائیں کہ ان میں لرزہ کی حرکت محسوس ہونے لگے۔

۴۔ تب اپنے پیچھوں کو سخت رکھتے ہوئے مٹھیوں کو آہستہ آہستہ باہر نکالو اور پھر انہیں جلدی جلدی کٹی بار والیس کھینچو۔ ایسا کرتے وقت اپنے پیچھوں کو اور زیادہ سخت کر لو۔



- ۵۔ اس کے بعد بڑے زور سے منہ میں سے سانس خارج کرو۔
  - ۶۔ پھر آخر میں پاک صاف کرنے والے مکمل سانس کی مشق کرو۔
- اس مشق کا زیادہ کامل اثر معیوں کے واپس کھینچنے کی تیز رفتاری اور  
پٹھوں کی سختی پر منحصر ہے اور البتہ ہوا سے بھرے ہوئے پھیپھڑوں پر بھی۔  
یہ مشق نظامِ عصبی کو مضبوط بنانے میں بے مثل ہے۔

## مشق سوم

### تنفس کے پٹھوں کو مضبوط کرنے والا اور چھاتی بڑھانے والا مکمل سانس

چھاتی کشادہ کرنے کیلئے نہایت مفید: یہ سانس کی ورزش  
تنفس کے پٹھوں اور پھیپھڑوں کو مضبوط بناتی ہے اور اس کی بکثرت مشق  
چھاتی کشادہ کرنے کے لئے نہایت ہی مفید ہے۔ ماہرینِ علمِ تنفس بتاتے ہیں  
کہ پھیپھڑوں کو مکمل سانس سے بھرنے کے بعد کبھی کبھی سانس کا اندر روکنا  
نہایت ہی مفید ہے۔ یہ نہ صرف تنفس کے اعضاء کو فائدہ مند ہے بلکہ غذا،

## سائنس، صحت اور روحانیت

نظامِ عصبی اور خون کے اعضا کے لئے بھی مفید ہے۔ وہ یہ بھی بتلاتے ہیں کہ سائنس کا کبھی کبھی اندر روکنا اس ہوا کو بھی صاف کرتا ہے جو پہلے سانسوں سے پیچڑوں میں باقی رہ گئی ہو۔ اور خون کو آکسیجن سے پورے طور پر چارج کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ وہ یہ بھی جانتے ہیں کہ سائنس اس طرح رکا ہوا تمام خراب مادے کو اکٹھا کر لیتا ہے اور جب سائنس باہر نکالا جاتا ہے تو یہ اپنے ساتھ جسم کے خراب مادے کو اٹھائے جاتا ہے اور پیچڑوں کو اسی طرح صاف کر دیتا ہے جیسا کہ جلاب انتڑیوں کو۔ ماہرینِ علمِ نفس سمجھا رہے ہیں کہ جگر اور خون کی مختلف خرابیوں کو رفع کرنے کے لئے بھی اس مشق کی سفارش کرتے ہیں۔

۱۔ ہشتونے یا سیدھے کھڑے ہو کر سانس اندر کشید کر دو۔

۲۔ ہوا کو اپنے اندر اتنی دیر تک روکو، جتنی دیر تک کہ آرام سے روک سکتے ہو۔

۳۔ پھر کھٹے منہ میں سے بڑے زور کے ساتھ سانس خارج کر دو۔

۴۔ آخر میں پاک صاف کرنے والے مکمل سانس کی مشق کر دو۔

شروع شروع میں تم صرف تھوڑے وقت کے لئے اپنا سانس اندر روک سکو گے لیکن تھوڑی سی مشق سے تم سانس اندر روکنے میں زیادہ ترقی کرنے کا گم گم۔ اگر تم اپنی ترقی کو معلوم کرنا چاہتے ہو تو گھڑی پاس رک کر وقت کا اندازہ کرو۔

## بیر صھواں باب



ار تعاشیہ: اللہ تعالیٰ نے جو زمین اور آسمانوں کا پیدا کرنے والا اور تمام جہانوں کا پروردگار ہے، کائنات کا ایسا اعلیٰ نظام قائم کیا ہوا ہے کہ کائنات کی ہر ایک چیز خواہ جاندار ہو یا بے جان ار تعاشیہ دینی سے ادھر ادھر حرکت کرنا، میں سے چھوٹے سے چھوٹا ذرہ یعنی ایٹم سے لے کر بڑے سے بڑے شعور تک ہر ایک چیز ار تعاشیہ کی حالت میں ہے۔ قدرت میں کوئی چیز بھی اسی حرکت کے بغیر نہیں ہے۔ یہ قانون قدرت ہے اگر ایک ایٹم کو اس کے ار تعاشیہ سے محروم کر دیا جائے تو وہ تمام کائنات

کو تباہ کر دے گا۔ تمام دنیا ایٹم بم کی زبردست طاقت سے بخوبی واقف ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں صرف دو بموں نے ہی جاپان میں ہولناک تباہی مچا دی تھی۔ اب موجودہ سائنس دان اس کو کشش میں ہیں کہ اس اٹامک انرجی یعنی جوہری توانائی کو جہاز و مال کی تباہی کی بجائے انسان کی بہبود دے گی و بہتر بنا کے لئے استعمال میں لانے کے ذرائع پیدا کئے جائیں۔

**انسانی جسم ارتعاش اور روانی** | ارتعاش کے قانون کے تحت ہی انسانی جسم کے ایٹمز یعنی

ذرات مسلسل یا غیر منقطع ارتعاش میں ہیں۔ اس تمام ارتعاش میں ایک خاص روانی پائی جاتی ہے۔ یہ روانی یا واقعات کا یہ باقاعدہ تواتر کائنات کے ذرہ ذرہ میں سرایت کئے ہوئے ہے۔ اسی قانونِ روانی کے تحت نظام شمسی میں سیارے سورج کے گرد سیارے سے باقاعدگی کے ساتھ گھوم رہے ہیں سمندر میں مد و جزر پیدا ہو رہا ہے۔ انسان کا دل دھڑک رہا ہے۔ سورج کی شعاعیں اور چاند کی کرنیں ہم تک باقاعدگی کے ساتھ پہنچ رہی ہیں وغیرہ وغیرہ۔

**نظامِ عصبی اور سائنس میں ہم آہنگی** | اسی قانونِ روانی کے ماتحت ہمارا جسم بھی باقاعدگی کے

## سائنس، صحت اور روحانیت

ساتھ کام کر رہا ہے۔ فقراء اپنے جسم اور سائنس کی روانی میں ہم آہنگی اور توازن پیدا کر کے مخفی طاقت یعنی جوہر حیات کی بہت بڑی مقدار اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں جسے وہ اپنی خواہش کے مطابق نتائج پیدا کرنے میں استعمال پیدا کرتے ہیں۔ جب کسی صوفی آدمی کا نظام عصبی اور سائنس ہم آہنگ ہو جاتے ہیں تو وہ قوت ارادی کے حکم کے تحت اپنے پھیپھڑوں میں باقاعدہ روانی والی حرکت پیدا کرنے میں اور جسم کے کسی حصہ میں دوران خون تیز کرنے میں کوئی دقت محسوس نہیں کرتا ہے۔ اسی طرح وہ جسم کے کسی حصے یا عضو میں اعصابی طاقت کی اضافہ شدہ لہر کو بھیج سکتا ہے اور اس خاص حصہ یا عضو کو مضبوط بنا سکتا ہے۔

رواں سائنس، جوہر حیات اور خیالی

کے ذریعہ پھیپھڑوں اور سائنس کی روانی میں ہم آہنگی پیدا کر کے جوہر حیات کی بہت زیادہ مقدار اپنے اندر جذب کر سکتا ہے جسے وہ اپنی مرضی یا ارادہ کے مطابق استعمال میں لاسکتا ہے۔ وہ اس مخفی قوت کے ذریعہ اپنے خیالات کو دوسروں تک بھیج سکتا ہے اور دوسروں کو اپنی طرف کھینچ سکتا

## سائنس، صحت اور روحانیت

ہے۔ جن کے خیالات ایک ہی ارتقائی میں ہم آہنگ یا کسے ہوئے ہوں۔ طبیعی یا تعلق روحانی یا اشراق (ایک قلب کا اثر بلا کسی مادی واسطے کے دوسرے قلب پر) انتقال خیال، روحانی علاج، مسمریزم وغیرہ وغیرہ جیسی مخفی قوتوں کو بہت زیادہ بڑھا یا جاسکتا ہے۔ اگر انسان اپنے سائنس میں باقاعدہ روحانی پیدا کرنے کے بعد اپنے خیالات کو حرکت میں لائے۔ موزوں سائنس روحانی یا ذہنی علاج، مقناطیسی علاج وغیرہ وغیرہ کی قوت کو کئی سو گنا زیادہ بڑھا دے گا۔

روانی کا تصور | رواں سائنس میں بڑی بات روحانی کا ذہنی تصور ہے

کے حکم پر سپاہی کا باقاعدہ ناپا ہوا یعنی معین قدم اٹھتا ہے اور بار بار ایک جیسا معین قدم اٹھتا ہے۔ اسی طرح موسیقی میں گاتے وقت گویے کی ناپی ہوئی یا معین تال پیدا ہوتی ہے۔

صوفی آدمی اپنے سائنس کے اندر کشید کرتے وقت سائنس اندر جو وقت اور سائنس باہر خارج کرتے وقت دل کی دھڑکن کو مد نظر رکھتا ہے دل کی دھڑکن کی رفتار مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتی ہے لیکن رواں

## سانس، صحت اور روحانیت

سانس کے دوران ہر شخص کی دل کی دھڑکن کی یونٹ اس خاص آدمی کے لئے مناسب اور موزوں معیار ہوتا ہے۔ اپنی انگلیوں کو اپنی نبض پر رکھ کر دل کی نارمل دھڑکن معلوم کرو اور تب گنتی کرو۔ ایک، دو، تین، چار، پانچ، چھ وغیرہ حتیٰ کہ روانی تمہارے دل میں مضبوطی کے ساتھ قائم ہو جائے۔ بار بار چھ کی گنتی کرنے کی مشق سے روانی قائم ہو جائے گی اور پھر تم اس گنتی کو آسانی کے ساتھ بار بار دہرا سکو گے۔ نو آموز عام طور پر تقریباً چھ نبض یونٹس میں سانس اندر کشید کرتا ہے لیکن وہ مشق کرنے سے اپنے معیار کو اور زیادہ بڑھائے گا۔

**رواں سانس کے لئے عام قاعدہ** | فرض کرو اگر سانس اندر کشید کرنے میں چھ سیکنڈ

خارج ہوتے ہیں تو سانس اندر روکنے میں تین سیکنڈ خرچ ہونے چاہئیں اور سانس خارج کرنے میں چھ سیکنڈ اور باہر سانس روکنے میں تین سیکنڈ۔ بار بار مشق کرنے سے اگر سانس میں یہ روانی قائم ہو جائے تو ایسے سانس کو سیم رواں سانس (RHYTHMIC BREATHING) کہتے ہیں۔

رواں سانس کی مندرجہ ذیل مشق میں پورے طور پر کمال حاصل کرنا چاہئے

## سائنس، صحت اور روحانیت

کیونکہ یہ مشق کئی دوسری مشقوں کے لئے بنیادی مشق ہے، جو روحانیت  
فی ترقی کے لئے آگے اس کتاب میں دی گئی ہیں۔

### مشق

۱۔ التحیات کی پوزیشن میں سیدھے دو زانو بیٹھو اور اپنی چھاتی، گزرن  
اور سر کو تقریباً سیدھی لائن میں جہاں تک ممکن ہو، رکھو۔ اپنے کندھوں  
کو سمجھو اور اچھے کرو۔ اس صورت میں جسم کا بوجھ زیادہ تر پسلیاں  
سہا دتی ہیں۔ اس لئے یہ پوزیشن آسانی سے قائم رکھی جاسکتی ہے  
اس بات کو خاص طور پر یاد رکھو کہ ریاں سائنس میں چھاتی کو اندر کی طرف  
کھینچ کر نہیں رکھنا چاہئے۔

۲۔ آہستہ آہستہ مکمل سائنس ناکہ کے راستہ اندر دیکھو اور اپنے  
دل میں نبض کی چھ یونٹس کی گنتی کرو یعنی دل کی چھ دھڑکنوں کی گنتی کرو  
۳۔ نبض کی تین یونٹس کی گنتی کرتے ہوئے سائنس کو اندر دو کرو۔

۴۔ نبض کی چھ یونٹس کی گنتی کرتے ہوئے سائنس آہستہ آہستہ منتقلیوں میں  
سے خارج کرو۔



## سانس، صحت اور روحانیت

۵۔ سانس خارج کرنے کے بعد نبض کی تین پونٹوں کی گنتی کرتے ہوئے سانس کو باہر روکو۔

منہ میلا تشنہ سیراج : سانس کو اندر کشید کرنے میں جتنا وقت صرف ہو اتنا ہی وقت سانس کو خارج کرنے میں صرف ہو۔ اسی طرح سانس کو اندر روکنے میں جتنا وقت صرف ہو اتنا ہی سانس کو باہر روکنے میں۔ مگر اس بات کا خیال رکھو کہ سانس کے اندر یا باہر روکنے میں اس وقت کا نصف حصہ صرف کرو، جو وقت کہ سانس کو اندر کشید کرنے میں یا سانس خارج کرنے میں صرف ہوتا ہے۔ مثلاً سانس اندر کشید کرنے میں اگر چھ سیکنڈ خرچ ہوتے ہیں تو سانس خارج ہونے میں بھی چھ سیکنڈ خرچ ہونے چاہئیں اسی طرح سانس اندر روکنے میں تین سیکنڈ اور سانس باہر روکنے میں بھی تین سیکنڈ۔

۶۔ اس مشق کو متعدد دفعہ دہراؤ مگر شروع شروع میں اپنے آپ کو تھکانے سے پرہیز کرو۔

حجب تم اس مشق کو ختم کرنے کے لئے تیار ہو جاؤ تو پاک صاف کرنے والے مکمل سانس کی مشق کرو۔ پیشانی آپ کو آرام لینے دے گی اور آپ کے

## سائنس، صحت اور روحانیت

پھیپھڑوں کو بالکل صاف کر دے گی۔

کھڑکی سے مشق کے بعد تم سائنس انڈر کشید کرنے اور سائنس خارج کرنے کی مدت کو بڑھانے کے قابل ہو جاؤ گے۔ حتیٰ کہ اس اضافہ میں نبض کے تقریباً ۱۹ یونٹس تم سائنس انڈر کشید کرنے میں صرف کرنے لگو گے اور اتنے ہی یونٹس سائنس خارج کرنے میں۔ اسی طرح تقریباً آٹھ یونٹس سائنس انڈر روکنے میں اور اتنے ہی یونٹس سائنس باہر روکنے میں۔

احتیاط: سائنس کی مدت کو بڑھانے کے لئے حد سے زیادہ کوشش نہ کرو لیکن سائنس میں باقاعدہ روانی پیدا کرنے کی طرف جتنی ممکن توجہ دے سکتے ہو، دو۔ کیونکہ سائنس کی لمبائی کی کیفیت یہ بات زیادہ اہم ہے۔ توجہ مشق کرو اور کوشش کرو۔ جتنی کہ تم اپنے سائنس میں باقاعدہ روانی پیدا کر سکو اور اپنے تمام جسم میں اس ارتعاشی حرکت کی باقاعدہ روانی تقریباً محسوس کر سکو۔ اس مشق میں صبر و استقلال سے کام لینا چاہئے۔

## چودھواں باب

### روحانی طائر یا مشعل

طائر کی طہری اور گہیں

فقر کے نظریہ کے مطابق ریڑھ کی ہڈی میں دو رگیں ہیں جنہیں اعصابی روئیں بھی کہتے ہیں۔ ایک کا نام رگِ ماہتابی ہے جو ریڑھ کی ہڈی کی بائیں جانب جھکی ہوئی ہے۔ اور دوسری کا نام رگِ آفتابی ہے جو ریڑھ کی ہڈی کی دائیں جانب جھکی ہوئی ہے۔ ان دو رگوں کے علاوہ ایک تیسری رگ بھی ہے جس کا نام رگِ لطیف ہے۔ یہ رگ ایک نہایت ہی باریک خالی نالی ہے جو نچلے میں سے گزرتی ہے۔ نچلے کو ریڑھ کی ہڈی کا مغز بھی کہتے ہیں، جو ریڑھ کی ہڈی کے اندر کی نالی کو پر کرتا ہے۔ نچلے میں سے گزرتی ہوئی خالی نالی یعنی رگِ لطیف

کے نیچے سرے پر مخفی قوت کا ایک مقام ہے جسے فقراء جبرہ حیات کی نشست گاہ کہتے ہیں اور جسے مقدس مرکز بھی کہتے ہیں۔ وہ بیان کرتے ہیں کہ مخفی طاقت کی یہ جگہ منکونی شکل کی ہے۔ جب وہ مخفی طاقت پیدا ہوتی ہے تو وہ رگ لطیف میں سے اپنا راستہ بنانے کی کوشش کرتی ہے اور جب یہ مخفی طاقت بتدریج اوپر اٹھتی ہے تو دل کی تہیں یکے بعد دیگرے کھل جاتی ہیں اور کشف یا رو یا میں دیکھنے والی تمام طاقتیں اور دیگر عجیب و غریب طاقتیں صوفی آدمی میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جب مخفی طاقت دماغ تک پہنچتی ہے تو صوفی آدمی کا جسم اور دل مکمل طور پر اس سے جدا ہو جاتا ہے اور روح اپنے آپ کو آزاد پاتی ہے۔ رگ لطیف نیچے سرے پر بند ہے جو شکل میں تنکوں کی ہے۔ اس رگ لطیف کے انتہائی اوپر کے سرے پر دماغ کے پچھلے حصے یعنی حرام مغز میں سیال مادہ میں ایک باب تیر رہا ہے۔ انسانی جسم کی مشینری یعنی یہی رگ لطیف روحانی طراتج کا کام کرتی ہے۔ رگ لطیف میں کئی مراکز ہیں جن میں سے

**رگ لطیف میں مراکز**

مندرجہ ذیل تین مراکز خاص طور پر یاد

رکھنے کے قابل ہیں۔ ان مراکز کو ہندو فقراء کنول کہتے ہیں۔

۱۔ دنیاوی مرکز۔ جو رگ لطیف کے نیچے سرے پر واقع ہے یعنی مقدس مرکز۔

۲۔ ناف کا مرکز یعنی آفتابی مرکز۔ جسے ناف کا کنول بھی کہتے ہیں۔ یہ مقام جو ہر حیات کا بڑا مرکزی خزانہ ہے۔

۳۔ سر کے اوجھا مرکز جو دماغ کے اس پچھلے حصہ میں واقع ہے جسے حرام مغز کہتے ہیں۔ اس مرکز کو ہزار پتی والا کنول بھی کہتے ہیں۔

ان اعصابی روئوں میں دو قسم کے عمل ہیں

## رگیں یا اعصابی روئیں اور ان کے عمل

ایک احساسات کو دماغ کی طرف لے جاتا ہے۔ دوسرا احساسات کو دماغ سے بیرونی جسم کی طرف لے جاتا ہے۔ بالآخر یہ تمام ارتعاش دماغ سے نقل رکھتے ہیں۔

دماغ کے پچھلے حصہ میں جس کو حرام مغز کہتے ہیں، جو سب سے زیادہ کی صورت ہے، شہار کے اندر رگیں

## دماغ میں بلب

لطیف ایک بلب کی صورت میں ختم ہوتی ہے یعنی رگ لطیف کے سرے پر حرام مغز (MEDULLA-OBLONGIA) میں ایک قسم کا بلب ہے۔ یہ بلب دماغ کے ساتھ نہیں لگا ہوا ہے بلکہ دماغ کے پچھلے حصے یعنی حرام مغز میں سب سے زیادہ میں تیرتا ہے۔ اگر سر پر کوئی ضرب لگے تو اس ضرب کی قوت سب سے زیادہ

میں منتشر ہو جائے گی اور بلب کو کوئی چوٹ نہیں لگے گی۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ وہ مرکز جو نظام تنفس کو باقاعدہ رکھتا ہے۔ اعصابی روؤں کے نظام پر بھی ایک قسم کا ضبط یا قابو رکھتا ہے۔

## سائنس لینے کی مشق کیوں کی جاتی ہے؟ | روان تنفس سے جسم کے تمام

سلات (ذرات) میں ایک ہی سمت میں حرکت کرنے کا میدان پیدا ہو جاتا ہے۔ بجلی کی حرکت یا جنبش بھی جسم کے تمام سالات کو ایک ہی سمت میں چلاتی ہے۔ جب دل عزم یا پختہ ارادہ میں تبدیل ہو جاتا ہے تو اعصابی روئیں ایسی حرکت میں تبدیل ہو جاتی ہیں جیسے بجلی کی ضرورت میں۔ کیونکہ یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ گیس یا اعصاب بجلی کی روؤں کے عمل کے ماتحت قطبی میدان (قطب نما کی خاصیت) ظاہر کرتے ہیں۔ یہ بات ظاہر کرتی ہے کہ جب عزم یا ارادہ اعصابی روؤں میں تبدیل ہو جاتا ہے، تو یہ بجلی جیسی کسی چیز میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جب جسم کی تمام حرکتیں مکمل طور پر روان ہو جاتی ہیں۔ تو جسم عزم یا ارادہ کی ایک بہت بڑی میٹری میں جاتا ہے۔ صوفی آدمی کو اس بڑی قوت ارادی کی ضرورت ہے۔ اسی مقصد کے لئے سائنس کی مشق یا ورزش کی جاتی ہے۔ سائنس کی مشق جسم میں روانی

پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہے۔ اور تنفس کے مرکز کے ذریعہ دوسرے مرکوزوں پر قابو حاصل کرنے میں ہماری مدد کرتی ہے۔ یہاں جس دم کا نصب العین بنیادی مرکز میں جمع شدہ قوت حیات کو بیدار کرتا ہے۔

ہر ایک چیز جو ہم دیکھتے یا قیاس میں لاتے یا خواب میں دیکھتے ہیں ہم خلا میں دیکھتے ہیں۔ یہ معمولی خلا ہے جس کو عنصری وغیر

## رگ لطیف

مرکب یا بنیادی فضا کہتے ہیں۔ جب کوئی صوفی آدمی دوسرے لوگوں کے خیالات پڑھتا ہے یا ایسی اشیاء کو دیکھتا ہے جو ہمارے حواس خمسہ سے بالاتر ہیں۔ تو وہ انہیں ایک اور قسم کی فضا یا خلا میں دیکھتا ہے جسے ذہنی فضا یا روحانی فضا کہتے ہیں۔ جب ادراک یا احساس بے مقصد ہو جاتا ہے اور روح اپنی اصلی مابینیت یا فطرت میں چمکتی ہے تو اس خلا کو فضائے ادراک کہتے ہیں۔ جب مخفی قوت بیدار کی جاتی ہے اور رگ لطیف میں داخل ہوتی ہے تو تمام ادراک یا احساسات بنیادی فضا میں ہوتے ہیں۔ جب یہ مخفی طاقت رگ لطیف کے اسی سرے پر پہنچ جاتی ہے جو دماغ میں کھلتا ہے تو بے مقصد ادراک فضائے ادراک میں ہوتا ہے۔ قدرت کو اپنی زبردست روٹوں کو کھینچنے کے لئے تاروں کی ضرورت نہیں ہے اب سائنس نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ پیا کورہ بجلی کی طاقت کو ایک

جگہ سے دوسری جگہ بھیجنے کے لئے تاروں وغیرہ کی بالکل ضرورت نہیں ہے۔ ایٹم کی لہریں ہی بجلی کی لہروں کو بغیر تاروں کے ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کا ذریعہ ہیں جیسا کہ ایٹم ہی آواز یا عکس یا روشنی یا خیالی کی لہروں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کا ذریعہ ہے۔ اب عنقریب ہی آئندہ زمانہ میں پیدا کردہ بجلی بغیر تاروں کے ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچائی جاسکے گی۔ یہ دریافت امریکہ میں پائے نکمیں تک پہنچ چکی ہے۔ اگر اس کے متعلق مزید مفصل واقفیت حاصل کرنے کی ضرورت ہے تو میری کتاب ”روح، قرآن اور سائنس“ کا مطالعہ فرمائیے جو آئینہ ادب چوک انارکلی لاہور سے دستیاب ہو سکتی ہے۔

اسی طرح جسم کے تمام احساسات و حرکات رگ رگ لیشہ کی ان تاروں کے ذریعہ سے دماغ میں بھیجی

**رگ لطیف برقبالو**

جا رہی ہیں اور دماغ سے باہر بھیجی جا رہی ہیں۔ رگ مائٹائی اور رگ آفتابی نواح میں مستی اور شکر رگ و لیشہ کے کھجے ہیں۔ یہی دو بڑی مائٹائی یا رگیں ہیں جس میں سے اندر کی طرف جانے والی اور باہر لانے والی روئیں بہتی ہیں۔ لیکن کیا وجہ ہے کہ دل اپنا پیغام بغیر تار کے نہ بھیج سکے یا بغیر تار کے کام نہ کر سکے۔ جب کہ قدرت میں ہم ایسا دیکھتے ہیں؟ صوفی آدمی کہتا ہے کہ اگر تم ایسا کر سکتے ہو تو تم مادہ کی غلامی سے



چھٹکارا پا سکتے ہو۔ اب یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ ایسا کس طرح ہو سکتا ہے؟  
اس کا جواب یہ ہے کہ اگر تم رگِ لطیف میں سے ذہنی رو گزرا سکتے ہو تو تم نے  
اس مسئلہ کو حل کر لیا۔ دل نے ہی نظامِ عصبی کا یہ وسیع جال پھیلارکھا ہے اور  
دل نے ہی اسے توڑنا ہے تاکہ اُسے اپنا فرض ادا کرنے کے لئے کسی قسم کی تاروں  
کی ضرورت نہ پڑے۔ تب ہی ہم مکمل علم حاصل کریں گے۔ اسی لئے یہ بات بہت اہم  
ہے کہ ہمیں رگِ لطیف پر قابو حاصل کرنا چاہئے۔ اگر تم اپنے رگِ ورلثہ کو  
تاروں کے طور پر استعمال کرنے کے بغیر اُس رگِ لطیف میں سے ذہنی رو بھیج  
سکتے ہو تو صوفیائے کرام کہتے ہیں کہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے اور وہ یہ بھی کہتے ہیں  
کہ ایسا کیا جا سکتا ہے۔

عام آدمیوں میں یہ رگِ لطیف نیچے

سر سے پر بند ہو گئی ہوتی ہے۔ اس

## مخفی طاقت کی بیداری

میں سے کوئی عمل نہیں ہوتا ہے۔ صوفیائے کرام ایک مشق تجویز کرتے ہیں  
جس سے یہ نیچلا سر اٹھولا جا سکتا ہے اور اعصابی رو میں اس سے چلائی جا سکتی  
ہیں۔ اب وہ مرکز جہاں یہ تمام احساسات جمع کئے ہوئے ہیں، بنیادی مرکز کہلاتا  
ہے اور یہی تمام مخفی قوتیں یعنی جو ہر حیات کا مرکز ہے۔

## سائنس، صحت اور روحانیت

یہ غلبہ ہے کہ بقیہ محرک طاقت (MOTOR ENERGY) بھی اسی مرکز میں جمع ہے کیونکہ بیرونی اشیاء کے متعلق گہرے مطالعہ یا غور و فکر کے بعد ہم کا وہ حصہ جہاں بنیادی مرکز یا مقدس مرکز واقع ہے، گرم ہو جاتا ہے۔ اب اگر اس جمع شدہ مخفی قوت کو بیدار کیا جائے اور مستعد یا سرگرم بنا یا جائے اور پھر شعوری طور پر رگ لطیف میں اسے چلایا جائے، تو جب مرکزوں پر یکے بعد دیگرے مخفی قوت اپنا اثر کرے گی، تو ایک زبردست جوابی عمل یا رد عمل (محالف اثر) شروع ہو جائے گا۔ جب اس مخفی قوت کا محفوظ اساحتہ بھی اعصابی ریشہ کے ساتھ ساتھ حرکت کرتا ہے اور مرکز سے جوابی عمل یا رد عمل پیدا کرتا ہے، تو اس کے نتیجہ کے طور پر ادراک یا تو خواب ہوتا ہے یا تصور لیکن جب لمبے اندرونی غور و فکر کی طاقت سے بہت سی جمع شدہ مخفی قوت رگ لطیف کے ساتھ ساتھ چلتی ہے اور مرکز سے نکلتی ہے تو رد عمل یا جوابی عمل بہت زیادہ ہوتا ہے، جو خواب یا تصور کے رد عمل سے بہت ہی اعلیٰ ہوتا ہے اور حواس کے ادراک کے رد عمل سے زیادہ تیز یا شدید ہوتا ہے۔ یہ حواس خمسہ سے بالاتر ادراک ہے جب یہ مخفی طاقت تمام احساسات کے دائرہ حکومت یعنی دماغ میں پہنچتی ہے تو

سارا دماغ جوابی عمل (مخالف اثر) کرتا ہے اور اس کا نتیجہ روشنی یا نور کا پورا افشا ہے یعنی اپنی ذات یا نفس کا ادراک۔ جب یہ مخفی قوت مرکز بہ مرکز حرکت کرتی ہے تو دل کی تہیں یکے بعد دیگرے کھل جاتی ہیں اور صوفی لوگ اس کائنات کو اس کی لطیف حالت میں دیکھتے ہیں۔ تب ہی اس کائنات کے اسباب و فوٹون بطور احساس اور رد عمل ہمیں معلوم ہو جاتے ہیں۔ جب اسباب معلوم ہو جاتے ہیں تو اس کے بعد نتائج یا اثرات کا علم بھی ہو جاتا ہے۔ اس لئے مخفی طاقت کا بیدار کرنا ہی ایک ایسا ذریعہ ہے جس سے حواس سے بالاتر ادراک حاصل ہوتا ہے۔ یہ بیداری خدا سے محبت یا باکمالی بزرگانی دینی یا صوفیانہ کرام کی رہنمائی اور توجہ سے حاصل ہو سکتی ہے۔

مخفی قوت کی بیداری کے اثرات

جہاں کہیں قدرت سے بالاتر طاقت یا علم

کا ظہور ہوتا ہے، وہاں مخفی قوت کی کھوٹی سی روشنی رگِ لطیف میں ضرور اپنا راستہ پایا ہوگا۔ خداوند تعالیٰ کی تمام عبادت شعوری طور پر یا غیر شعوری طور پر اسی نصیب العین یعنی مخفی قوت کی بیداری کی طرف لے جاتی ہے۔ وہ آدمی جو خیال کرتا ہے کہ خداوند تعالیٰ کی دعاں میں اس کی دعا میں مقبول ہو رہی

ہیں۔ اسباب کو نہیں جانتا ہے کہ یہ مقبولیت اُس کی اپنی فطرت سے آتی ہے اور یہ کبھی نہیں جانتا ہے کہ اُسے دُعا میں ذہنی کیفیت کی وجہ سے اس بے انتہا محفی قوت کے تھوڑے سے حصہ کو میداد کرنے میں کامیابی حاصل ہوئی ہے جو قوت کہ اس کے اپنے اندر ہی جمع ہے۔

ریس اور صوفیائے کرام | صوفیائے کرام کے نظریہ کے مطابق رگ

ماہتابی اور رگ آفتابی میں سے محفی قوت  
یعنی جو ہر حیات کی رو میں ہر ایک آدمی میں چل رہی ہے اور ان روؤں کے ذریعہ ہم زندگی کے تمام فرائض ادا کر رہے ہیں۔ رگ لطیف تمام آدمیوں میں موجود ہے لیکن یہ رگ صرف فقراء میں کام کرتی ہے۔

## پندرھواں باب

### ابتدائی اقدام برائے جسم دوم

جسم دوم سے مراد جسم کی تمام حیاتیات بخش قوتوں پر قابو حاصل کرنا ہے اور نہ روحانیت کے ایسا ای میں کامیابی غیر یقینی ہے۔

**تندرستی** روحانی قوت حاصل کرنے کے لئے جسم دوم کی مشق کرنے سے پہلے ہر مبتدی کے لئے تندرستی نہایت ضروری ہے کیونکہ دل کا انسانی جسم سے گہرا تعلق ہے۔ مثل مشہور ہے "تندرست دل و دماغ تندرست جسم میں ہوتا ہے"۔ اگر جسم بیمار ہے، تو دل بھی بیمار ہے۔ اگر جسم تندرست ہے تو دل بھی تندرست اور مضبوط رہتا ہے۔ جن لوگوں کو کوئی جسمانی شکایت نہیں ہے وہ اپنا دل و دماغ یکسر نہیں رکھ سکتے۔ روحانی حقائق کی طرف اپنی

توجہ دانی نہیں کر سکتے۔ کیونکہ فطرتاً ہی کار جہاں طبع جسم کے مرضی گرفتہ مقصد کی سیجا رہتا ہے۔ جس مبتدی کی صحت اچھی ہو، جس کو کوئی جسمانی شکایت نہ ہو اور جس کا دماغ منتشر نہ رہتا ہو، اُسے اپنا روحانی مقصد حاصل کرنے کے لئے جس دم

کی مشق شروع کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل شرائط پوری کرنی چاہئیں۔

اولیٰ: خداوند تعالیٰ کی ذات بابرکات پر اُسے پورا پورا بھروسہ ہونا چاہئے

جو روحانیت کا منبع ہے اور جس کا جلوہ کائنات کے ہر ذرہ ذرہ میں

عیاں ہے۔ وہ ذات ایکہ ہی ہے اور ہر جگہ ہر شکل میں اپنا جلوہ دکھا

رہی ہے۔ کوئی جگہ اس ذات واحد کے جلوے سے خالی نہیں۔ دنیا میں ہمیں

جو کچھ نظر آتا ہے وہ اسی ذات پاک کا جلوہ ہے۔ رہا ہر ذرہ سے دن

و دراز کو اپنے نور سے منور کرتا ہے۔

دوم:- ہر مبتدی کو خیالات و افعال اور اقوال میں یکیزہ ہونا چاہئے۔ اس کی

روزی حلال ہونی چاہئے۔

سوم: اُسے جذبات و خواہشات نفسانی پر پورا پورا قابو ہونا چاہئے۔ جس

شخص کو اپنے دل اور نفس پر قابو ہے۔ وہ اس صحیفہ فطرت پرورد

ہو سکتا ہے۔

چہادہ: ہر مبتدی کو صحیح معنوں میں سچا مومن بننے کی کوشش کرنی چاہیے۔  
 اور اپنی زندگی میں اوصاف حمیدہ اور اخلاق حسنہ کا عملی طور پر مظاہرہ کرنا چاہیے۔  
 پنجم: ہر مبتدی کو ارکان اسلام کا پابند ہونا چاہیے۔ اسلام میں نماز ایک ایسا  
 رکن ہے جو پاکیزگی، پابندی وقت، توجہ کی یکسوئی اور خداوند تعالیٰ کی  
 کامل فرمانبرداری کے اسباق سکھاتا ہے۔ انسان اپنے روحانی کمائی کو نہیں  
 پاسکتا جب تک اپنے قویٰ کو اللہ تعالیٰ کی کامل فرمانبرداری میں نہ لگا دے  
 اسلام نے نماز اور زکوٰۃ کو پاکیزگی نفس یا کمال نفس کا ذریعہ قرار دیا ہے  
 نماز معراج المومنین ہے۔ نماز سے زیادہ تر غرض ان کمالات انسانی کا  
 حصول ہے جو اپنے نفس سے تعلق رکھتے ہیں اور زکوٰۃ دوسروں کو فائدہ پہنچانا  
 ہے۔ صرف نماز ہی سے انسان اپنے کمال کو حاصل نہیں کر سکتا جب تک  
 کہ زکوٰۃ کی صورت میں مخلوق خدا کی خدمت یا ہمدردی مخلوق کے ساتھ  
 نہ ہو۔ الغرض اسلام نے نماز کو تمام اخلاق فاضلہ کی جڑ اور اللہ کا قرب حاصل  
 کرنے کا واحد ذریعہ قرار دیا ہے۔

علمائے روحانیت کا کافی غور و خوض کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہر  
 انسان میں ایک برقی طاقت یا قوت مجاہدہ موجود ہے جو نیک کردار ہی سے نہ

## سائنس، صحت اور روحانیت

صرف محفوظ رہتی ہے بلکہ بڑھ کر آدمی کو جاذب خلق بنا دیتی ہے اور بد عملی سے تباہ ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایک متقی انسان دنیا کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔ اور ایک بدکردار انسان سے دنیا بھاگتی ہے۔ نماز اسی قوت جاذبہ کی خالق بھی ہے۔ اور محافظ بھی۔ روحانی ارتقاء کے علاوہ نماز ایک بہترین جسمانی ورزش بھی ہے۔ رکوع و سجود اور قیام و قعود میں بعض ایسے عضلات پر دباؤ پڑتا ہے کہ طبیعت چاق و چوبند ہو جاتی ہے۔ مشاہدہ میں آیا ہے کہ ستر برس کے نمازی بڑھے کی صحت ۳۵ سال کے ایک بے نماز کا مل جوان سے اچھی ہوتی ہے۔ نماز بے حیائی اور بُرائی سے روکتی ہے اور ہر قسم کے گناہوں سے بچاتی ہے۔ اسی لئے قرآن پاک میں بار بار تاکید نماز فرمائی ہے۔

ششتم: ہر انسان میں مادہ تولید ایک نہایت سی قیمتی اور بے بہا چیز ہے۔ حد اعتدال کے اندر رہ کر اس کا استعمال جائز ہے۔ اسے بے اعتدالی سے ضائع کرنا روحانی طاقت کو ضائع کرنا ہے۔

ہفتم: منشیات سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے۔  
ہشتم: اعمال کی جزا سزا پر کامل یقین ہونا چاہیے۔ جب تک یقین کامل



## سائنس، صحت اور روحانیت

نہ ہو۔ اس وقت تک انسانی گناہوں سے نہیں بچ سکتا اور حق اس میں منعکس نہیں ہوتا۔ نیکیوں سے دل کا شیشہ متور ہو جاتا ہے اور حق اس سے منعکس ہوتا ہے لیکن گناہوں سے انسان کے دل کا شیشہ سیاہ ہو جاتا ہے۔

تہم: ہر مبتدی کو جس دم کی ابتدائی مشقوں مثلاً مکمل سائنس کی مشق پاک صاف کرنے والے مکمل سائنس کی مشق، روائی سائنس کی مشق میں پورے طور پر کمال حاصل کرنا چاہئے۔ ان ابتدائی مشقوں میں بھیٹنے کی پوزیشن ایسی ہونی چاہئے کہ سر، گردن اور چھاتی ایک ہی لائن میں سیدھے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی میں کسی قسم کا خم نہ آئے۔ بالکل سیدھے رہے۔ چھاتی اندر کی طرف رکھنے یا جھک کر بھیٹنے سے تمہارے دل میں اعلیٰ خیالات نہیں آسکتے کیونکہ فعالیت کا بڑا حصہ ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ ہوتا ہے۔

دھم: سائنس کی مختصر قوت یعنی جو ہر حیات کو اپنے اندر زیادہ سے زیادہ بقدرامی ستور کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

یاد دھم: جس دم کی ابتدائی مشقوں اور نماز کے ذریعہ توجہ کی کیسٹوں اور قوت

## سائنس، صحت اور روحانیت

ارادی کو ترقی دینی چاہئے۔

دوازدھم: جس دم کی ابتدائی مشقوں کے ذریعہ ہر مبتدی کو اپنے جسم کو

سائنس پر کافی طور پر قابو حاصل کرنا چاہئے۔

سینزدھم: قلب پر سکون ہونا چاہئے جس میں کسی قسم کا انتشار نہ ہو۔

چہار دھم: زود مضام، ہلکی اور سادہ غذا استعمال کرنی چاہئے۔ مثلاً

چاول، سبزیات، پھل، دودھ، بکھن، شہد، جو، گیہوں نیز گرم

مصلحہ دار غذا سے پرہیز لازمی ہے لیکن جب ہم جس دم کی مشق

میں نمایاں ترقی کریں اور کافی طاقت حاصل کریں، تو پھر ہمیں اس

بارے میں زیادہ احتیاط کی ضرورت نہیں۔

پنزدھم: بہتر تو ہے کہ جس دم کی مشق کے

لئے اب تک علیحدہ کمرہ ہو۔ اس

کمرے میں سونا نہیں چاہئے۔ اُسے پاک صاف رکھنا چاہئے۔ اگل کمرے

میں ہمیں داخل نہیں ہونا چاہئے جب تک تم غسل نہ کر لو اور تمہارا جسم اور دل

مکمل طور پر پاک صاف نہ ہو۔ اُس کمرے میں روزانہ تازہ پھول رکھ کر اُسے

خوشبو دار بنا لو۔ صبح شام اُس کمرے میں گلابی یا اگر قندیل جلاؤ۔ اس کمرے

میں

میں کوئی ناپاک خیال یا غصہ کا خیال اپنے دل میں نہ آنے دو۔ اور نہ ہی کوئی  
 لڑائی جھگڑا ہو۔ اس کمرے میں صرف ان لوگوں کو داخل ہونے کی اجازت  
 دو جو خیالات میں پاکیزہ ہوں۔ اس طرح آہستہ آہستہ اس کمرے میں سکون  
 اور پاکیزگی کی فضا قائم ہو جائے گی، یہاں تک کہ جب تم اپنے آپ کو کبھی  
 پریشانی، غمگینی اور متذنب محسوس کرو گے، تو اس کمرے میں داخل ہونے  
 ہی تمہارے دل کو سکون حاصل ہو گا۔ کسی عبادت گاہ یا مسجد کے بنانے  
 میں بھی پاکیزگی اور سکون کا تصور ہی غائب ہوتا ہے۔ اگر اس مقصد کے  
 لئے علیحدہ کمرے کا انتظام نہ ہو سکے تو باہر کسی چڑ سکون، چڑ فضا اور  
 پاکیزہ جگہ میں جس دم کی مشق شروع کرو۔

## سولہواں باب

### اعصاب کی صفائی

**خطرہ** جس دم کی مشق ایک اعلیٰ درجہ کی مشق ہے مگر اس میں ایک بات کا خیال رکھنا لازمی ہے کہ جس دم کی مشق اس وقت تک ہرگز نہ کرنا چاہئے جب تک پہلے طہارت اعصاب کی مشق نہ کر لی جائے ورنہ مختلف بیماریاں پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔

جس دم کی مشق بھی ایک مرشد باعمل کی زیر ہدایت ہونا چاہئے کیونکہ زبانی ہدایت اور عملی ہدایت میں بڑا فرق واقع ہو جاتا ہے۔ بہت سی باتیں ایسی ہیں جو کرنے سے سمجھ میں آتی ہیں اور محض زبانی تلقین سے ان کی تعلیم نہیں ہو سکتی۔

**طہارتِ اعصاب** طہارتِ اعصاب یعنی اعصاب کی صفائی کی مشق نہایت آسان ہے۔ اس میں محض اعصابی کثافت یعنی رگ مہتابی، رگ آفتابی اور رگ لطیف کی گندگی دور کی جاتی ہے۔ اس کی ترکیب یہ ہے۔

**مشق**

۱۔ دائیں نٹھنے کو انگوٹھے سے بند کرو۔ اور بائیں نٹھنے سے ایک پوری سانس اندر کی طرف لو۔  
۲۔ اس کے بعد فوراً ہی دائیں نٹھنے سے سانس آہستہ آہستہ باہر کی جانب خارج کرو۔ ایک سیکنڈ کے لئے بھی روکنے کی ضرورت نہیں ہے۔ دائیں نٹھنے سے سانس خارج کرنے کے دوران میں بائیں نٹھنا بند رہنا چاہئے۔

۳۔ یہ عمل ہر مرتبہ پہلے تین چار مرتبہ بعد پانچ چھ مرتبہ ہونا چاہئے۔  
۴۔ چوبیس گھنٹہ کے اندر چار مرتبہ اس عمل کا دہرانا لازمی ہے۔ علی الصبح دوپہر، شام اور آدھی رات۔

۵۔ اعصاب کی مکمل صفائی ایک ماہ یا اس سے کچھ زیادہ عرصے میں ہو سکتی ہے مگر پانچ چھ ہفتہ کی مشق کے بعد ہی جسم ہلکا معلوم ہونے لگتا ہے۔ سستی اور کاہلی دور ہو جاتی ہے۔ ہر عضو میں چستی آ جاتی ہے۔ بے نشانیہ دل میں مسکن بنا لیتی ہے اور جسمانی حالت میں ایک انقلاب عظیم واقع ہو جاتا ہے۔ جسم کا ہلکا پن، اوصاف بارونی چہرہ، اچھی جھوک، اعصاب کی نشانیوں میں۔ بعض وقت معلوم ہوتا ہے کہ بہت عمدہ خوشبو کسی طرف سے آرہی ہے۔ حالانکہ کہیں خوشبو کا وجود بھی نہیں ہوتا۔ بعض مرتبہ انسان کو دوسرے کے دل کا حال معلوم ہو جاتا ہے۔ حالانکہ اس کی خبر خود اس کی ذات کو نہیں ہوتی۔ یہ حالتیں ظاہر ہوتے ہیں اعصاب کے بعد پیدا ہو جاتی ہے۔

۶۔ اس عمل کے بعد کم، اچھے مرشد باعملی کی عملی ہدایت سے جس دم کی مشق کی جا سکتی ہے۔

دکا وٹیس: سائنس کی اس مشق میں کامیابی کا راز باقاعدہ مشق کرنے میں ہے اس مشق کے راستے میں کئی دکا وٹیں حاصل ہوتی ہیں، جن کا دور کرنا نہایت ضروری ہے۔

## سائنس، صحت اور روحانیت

۱۔ پہلی رکاوٹ بیمار جسم ہے۔ جن لوگوں کو کوئی جسمانی شکایت ہوتی ہے وہ اس مشق میں باقاعدہ دسترس حاصل نہیں کر سکتے۔ لہذا جسم کو تندرست اور مضبوط رکھنا نہایت ضروری ہے۔

۲۔ دوسری رکاوٹ شک یا بدظنی ہے۔ ہم ہمیشہ اُن چیزوں کی نسبت تذبذب میں رہتے ہیں جن کو ہم دیکھ نہیں سکتے۔ مگر کسی کام میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ہمیں ایسی چیزوں پر یقین کرنا پڑتا ہے۔ جو ہم دیکھ نہیں سکتے لہذا کامل یقین کے ساتھ اگر مشق کو باقاعدہ جاری رکھا جائے تو چند دنوں میں روحانیت کی محسوس سی جھلک دکھلائی دے گی، جو ہمارے حوصلہ اور اُمید کو بڑھا دے گی۔

**باقاعدہ مشق اور اس کے اثرات** | اس طرح چند مہینوں کی مشق کے بعد ہم یہ بات معلوم کرنی

شروع کریں گے کہ ہم دوسرے کے خیالات کو پڑھ سکتے ہیں۔ یہ خیالات تھاپ کی صورت میں اپنا پرتو ہمارے دل پر ڈالیں گے۔ شاید ہم کسی لمحے فاصلے پر کوئی بات وقوع میں آتے ہوئے نہیں۔ جب ہم اپنے دل کی کوئی بات سننے کی خواہش کے ساتھ مرکوز کریں، یہ دوسری جگہ سے پہلے پہل محسوس ہوئے کہ ہمارے دل

کی آنکھ کے سامنے نظر آنے لگیں گے۔

## مثال

اگر تم اپنے خیالات کو اپنے ناک کی نوک پر مرکوز کرو۔ تو چھ دنوں میں ہی تم نہایت ہی عمدہ خوشبو سنو گے۔ لگو گے جو اس بات کے ظاہر کرنے کے لئے کافی ہوگی کہ خاص خاص ذہنی ادراک یا احساس مادی اشیاء کے تعلق کے بغیر بھی عیاں یا ظاہر ہو سکتے ہیں۔

## انسانی جسم

لیکن ہمیں اتنی ہی روحانی قوت پر اکتفا نہیں کرنا چاہئے۔ ہمارا مطمح نظر نہ صرف جسم و دل کو قابو میں لانا ہے بلکہ قدرت پر مکمل قابو حاصل کرنا ہے۔ ہمیں ہرگز ہرگز اس بات کو نہیں بھولنا چاہئے کہ جسم میرا ہے اور نہ کہ جسم کا میں ہوں۔

یہ انسانی جسم تمام کائنات میں سب سے زیادہ جسم ہے اور انسان



برائے، صحت اور روحانیت،

اشرف المخلوقات۔ خداوند تعالیٰ کی مخلوق میں انسان سے بڑا اور کوئی  
نہیں۔ اس لئے انسان میں خداوند تعالیٰ نے عجیب و غریب مخفی قوتیں ودیعت  
فرمائی ہیں جنہیں وہ پوری پوری کوشش اور توجہ سے حاصل کر سکتا ہے اب  
یہ انسان کی اپنی سہرت اور کوشش پر منحصر ہے کہ وہ ان مخفی قوتوں سے خود  
بھی مستفید ہو اور بنی نوع انسان کو بھی اس کے کمال سے فائدہ پہنچے۔



FREEAMLIAATBOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

سائنس، صحت اور روحانیت

## سفرِ صواں باب



## اول

ہم سے روزانہ بیٹھ جاؤ۔ میرا اور ریشہ کی پڈی خطِ مستقیم میں رہی  
 منہ بہ منہ آنکھیں ناک کی ٹوک پر جماؤ۔ اب نگاہِ تارِ شفقوں کے ذریعہ سے

<https://www.facebook.com/groups/freeamlyabook>

## سائنس، صحت اور روحانیت

جہاں تک ممکن ہو اندر کی طرف سائنس کھینچو۔ سائنس کہیں پر نہ ٹوٹنے پائے۔ بہتر یہ ہے کہ اس عمل کے دوران تصور کرتے رہو کہ کائناتی جو ہر حیات ہوا کے ذریعہ سے تمہارے جسم میں داخل ہو کر پھیپھڑوں کے اندر بکھڑ رہا ہے یعنی اندر کی طرف سائنس لینے کے دوران تصور کرنا چاہیے کہ ہر کشیدہ میں جو ہر حیات کی ایک موج بیرونی دنیا سے روڑ کر تمہارے اندر داخل ہو رہی ہے اور اسی طرح برابر قوت حیات تمہارے جسم میں شامل ہو رہی ہے۔ اس قسم کی مشق سے شخصی مقناطیس رقت ارادی اور قوت کیسٹونی میں اضافہ ہوتا ہے۔

## دوم

جب پھیپھڑوں میں خوب صاف ہوا بکھر جائے تو جتنی دیر تک سائنس اندر کشید کیا تھا اتنی دیر تک سائنس کو اندر روکے رکھو۔ اگر دل چاہے تو نیندوں کو بند کر لو۔ سائنس اندر روکنے کے وقت ذاتی تجویز یا ذہنی تحریر یک بڑی مفید ہوتی ہے کیونکہ اسی سے دماغ بالکل پاک صاف اور کیسٹو ہو جاتا ہے کسی قسم کی بے چینی نہیں ہوتی۔ ایسی حالت میں دماغ ذاتی تجویز کو سیدھے جلد و قلوب کو کرتا ہے۔

## ذاتی تجویز یا ذاتی تحریک | ذاتی تجویز یا ذہنی تحریک ایسی تجویز کو کہتے ہیں جس میں مطلوبہ حالت قائم کرنے کے لئے خود اپنی اندرونی ذات کو خطاب کیا جاتا ہے۔ اس حالت کا تعلق خواہ جسم سے ہو خواہ دماغ سے۔ مثلاً اگر تندرستی حاصل کرنا منظور ہو تو سائنس اندر روکنے کے دوران تصور کرو کہ تمہارے جسم میں آبِ حیات داخل ہو رہا ہے۔ تمام کائنات میں جو ہر حیات سائروں و دائروں سے ویسی تمہارے جسم میں بھی نزولی پذیر ہے۔ سائیکالوجی میں اس ذہنی تحریک کو "اتفاقی" کہتے ہیں۔ انگریزی میں AUTOSUGGESTION کہتے ہیں۔

جس طرح آہستہ آہستہ سائنس اندر کی طرف پہنچ جاتی ہے اسی طرح اندر سائنس روکنے کے بعد آہستہ آہستہ باہر نکالی جاتی ہے۔ اس عمل کے دوران تصور کرنا چاہئے کہ ہر قسم کی کائنات و بیماری، کمزوری جسم سے خارج ہو رہی ہے۔ سائنس باہر نکالتے ہوئے قریب قریب اتنا ہی وقت صرف ہونا چاہئے جتنا کہ سائنس اندر کشید کرتے وقت خرچ ہوا تھا۔

سوم

جس طرح آہستہ آہستہ سائنس اندر کی طرف پہنچ جاتی ہے اسی طرح اندر سائنس روکنے کے بعد آہستہ آہستہ باہر نکالی جاتی ہے۔ اس عمل کے دوران تصور کرنا چاہئے کہ ہر قسم کی کائنات و بیماری، کمزوری جسم سے خارج ہو رہی ہے۔ سائنس باہر نکالتے ہوئے قریب قریب اتنا ہی وقت صرف ہونا چاہئے جتنا کہ سائنس اندر کشید کرتے وقت خرچ ہوا تھا۔

**وقت** | جس دم میں خاص طور پر وقت کا لحاظ رکھنا چاہئے۔ اگر عمل اول میں ۱۸ سیکنڈ صرف کئے جائیں، تو عمل دوم میں ۹ سیکنڈ اور عمل سوم میں ۱۸ سیکنڈ تک وقت خرچ کرنا چاہئے۔

عمل اول اور عمل سوم کا وقت ہمیشہ ایک ہی چاہئے۔ البتہ عمل دوم کا وقت آہستہ آہستہ مشق کے ذریعہ عمل اول یا عمل سوم کے وقت سے تین یا چار گنا تک بڑھایا جاسکتا ہے۔

شروع شروع میں بہت زیادہ مرتبہ جس دم نہیں کرنا چاہئے۔

**صوفیائے کرام اور جس دم** | جس دم کا یہ طریقہ تمام صوفیاء میں ضروری مانا گیا ہے۔

چشتی اور قادری خاندان اس کے مفید ہونے کے زیادہ قائل ہیں مگر نقشبندی خاندان اس کو چند ای ضروری نہیں سمجھتے تاہم اس کے اچھا ہونے کے قائل ہیں۔ صوفیائے کرام کا یہ ایک مجرب روحانی نسخہ ہے۔ وہ اس کو طاقی نسخہ سے بہت زیادہ فیضی باب مواتے ہیں اور عجیب غریب کرامات کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

## اٹھارھواں باب

### دل کی آنکھ

**جسم اور دل پر قابو** | ہمارے جسم میں کوئی پٹھا ایسا نہیں ہے جس پر ہم پورا پورا قابو نہیں رکھ سکتے۔ دل (مادی) کو ہم اپنے حکم سے کھڑا کر سکتے ہیں یا چلا سکتے ہیں۔ ہمارے جسم کی مشینری کا ہر ایک حصہ اسی طرح قابو میں لایا جاتا ہے جب اعضا مکمل طور پر دل کے قابو میں آجاتے ہیں تو ہر ایک پیڑ اور عصبہ قابو میں آ جاتے گا۔ کیونکہ اعضا تمام احساسات اور افعال کے مراکز ہیں۔ یہ اعضا کام کے اعضاء اور احساس کے اعضاء میں تقسیم کئے جاتے ہیں۔ جب اعضا پر قابو حاصل کر لیا جاتا ہے تو صدفی تمام احساس اور عمل کو قابو کر سکتا ہے۔ ہمارے کا

سارا جسم اُس کے قابو میں آجاتا ہے۔ جب کوئی آدمی اس مرحلہ پر پہنچ جاتا ہے تو خوشی محسوس کرنے لگتا ہے۔

جسم پر قابو حاصل کرنے کے بعد روحانی قوت حاصل کرنے کے لئے دل پر قابو پانا

## انسان کی قیسری آنکھ

نہایت ضروری ہے۔ جب دل قابو میں آجائے تو اس کے ذریعے سے جو کام اپنے حسبِ مشاء کرنا چاہیں کر سکتے ہیں اور دل کی قوتوں کو ایک جگہ مرکوز کر کے اس سے عجیب و غریب کام کر سکتے ہیں۔ دل کو قابو میں لانے سے پہلے دل کی قوتیں روشنی کی شعاعوں کی طرح منتشر ہوتی ہیں۔ جب انہیں اپنے حسبِ مشاء یکجا جمع کر لیا جاتا ہے تو وہ روشن ہو جاتی ہیں اور انسان کی قیسری آنکھ یعنی دل کی آنکھ کھل جاتی ہے۔ دل کی آنکھ کھلتے ہی ظاہر و باطن کی تمام اشیاء ہمیں اسی طرح نظر آنے لگتی ہیں۔ جس طرح ہم اپنی دو مادی آنکھوں سے ظاہری چیزوں کو اپنے سامنے دیکھتے ہیں۔ ان مادی آنکھوں کی قوت بنیادی محدود ہے مگر دل کی آنکھ کی بنیادی غیر محدود ہے۔ اس کے راستے میں فاصلہ اور وقت حائل نہیں ہوتا۔ فاصلہ اور وقت کا استعمال ختم ہو جاتا ہے۔

ہزاروں لاکھوں میل دور کے نظارے ہم دل کی آنکھ سے اسی طرح دیکھتے ہیں جس طرح ان مادی آنکھوں سے قریب کی چیزیں۔

**لطیف طاقتیں** | جب انسان دل پر قابو حاصل کر لیتا ہے تو وہ ظاہر و باطن کی تمام چیزوں پر قابو حاصل کرنے کے

قابل ہو جاتا ہے اور دل کی آنکھ سے یعنی تیسری آنکھ سے اعضائے جسمانی کی اندرونی کیفیات دیکھ سکتا ہے۔ ہم معلوم کر سکتے ہیں کہ عالم اسباب

کی ہر چیز عالم صغیر اس جسم انسانی میں بھی موجود ہے۔ یہ لطیف طاقتیں ہماری ترکیب جسمانی یا اعضاء کے اندر باطنی شکل میں موجود ہیں۔ جب ہم

جس دم کی مشق کرنے میں کمال حاصل کر لیتے ہیں تو اعصابی مرکز اور جسم کے دیگر اعضاء کے اندر جو قوتیں مخفی ہیں یہ عود پذیر ہو کہ بڑھنے لگتی ہیں

اور ہمارے ترقی یافتہ دل میں انعکاسی طاقت پیدا ہو جاتی ہے اور اس کی مدد سے دل کی قوتوں کو مرکوز کر کے اور ان کا رخ اندر کی طرف

موڑ کر ہم معلوم کر سکتے ہیں کہ ہمارے باطن میں کیا ہو رہا ہے۔ موجودہ زمانہ کے ماہرین نفسیات ہمیں بتا رہے ہیں کہ آنکھیں بینائی کا عضو نہیں ہیں بینائی

کا عضو دماغ کے عصبی مرکز میں واقع ہے اور اسی طرح تمام حواس جسم



## سائنس، صحت اور روحانیت

کا حال ہے اور ماہری یہ بھی بتلاتے ہیں کہ یہ مراکز اسی مادہ کے بنے ہوئے ہیں جس مادہ سے کہ دماغ بنا ہوا ہے۔

اب ہمیں یہ معلوم کرنا ہے کہ جس  
**سائنس اور جسم کی مشینری**

پانا ہے یا سائنس کو اپنے اندر اپنی طاقت کے مطابق روکنا ہے دل کی  
 قوتوں کو مرکز کرنے سے کیا تعلق ہے۔ تمہارا جسم ایک مشینری کی طرح  
 ہے اور سائنس تمہارے جسم کی مشین میں فلاحی وسیلہ مشین کو حرکت دینے  
 والا اور اگلی کی رفتار کو درست رکھنے والا آلہ یا پرزہ کا کام کرتا ہے۔  
 ایک بڑے انجن کو جب چلایا جاتا ہے تو فلاحی وسیلہ سب سے پہلے  
 حرکت کرتا ہے اور وہ حرکت زیادہ نازک مشینری تک پہنچائی جاتی ہے  
 حتیٰ کہ جسم کی مشین میں نہایت ہی نازک اور باریک پرزوں کا حصہ حرکت  
 میں آجاتا ہے۔ سائنس وہی فلاحی وسیلہ ہے جو تمہارے جسم کی مشینری  
 کے ہر پرزہ کو باقاعدہ حرکت دینے والی طاقت

مہیا کرتا ہے۔  
 FREEAMLIYAATBOOKS  
<https://www.facebook.com/groups/freemliyatbooks/>

## سائنس پر قابو

اب تمہیں اس چیز کو قابو کرنا ہے، جو تمہارے جسم کی تمام مشینری کو حرکت میں لاتا ہے یعنی وہ مخفی طاقت جس کو صوفی آدمی جوہر حیات کے نام سے پکارتے ہیں اور جس کا نہایت ہی نمایاں مظہر سائنس ہے۔ تب سائنس کے ساتھ ساتھ تم آہستہ آہستہ جسم میں داخل ہو گے اور ان لطیف قوتوں یعنی اعصابی برقی ردوں کے متعلق معلوم کر سکو گے جو تمہارے تمام جسم میں حرکت کر رہی ہے جو یہی کہ تم ان لطیف قوتوں کو محسوس کر دو گے، تم ان کو اور جسم کو قابو میں لانا شروع کر دو گے۔ یہ مختلف اعصابی برقی روئیں دل کو بھی حرکت میں لاتی ہیں۔ اس طرح آخر کار تم جسم اور دل پر مکمل قابو پاؤ گے۔

پس جسم اور دل پر قابو پانے کی طاقت حاصل کرنے کے لئے تمہیں شروع شروع میں جس یم یعنی سائنس کو اپنے اندر روکنے کی مشق کرنا شروع کرنا چاہئے۔

## جس دم کی مشق

جس دم کی مشق کے لئے سخت محنت کی ضرورت ہے۔ روزانہ کم از کم دو دفعہ اس کی مشق کرنی

چاہئے۔ صبح اور شام اس مشق کے لئے بہترین اوقات ہیں۔ یہ دونوں اوقات

## سائنسی صحت اور روحانیت

پُرسکون ہوتے ہیں۔ ان اوقات میں تمہارے جسم کا رجحان بھی پُرسکون بننے کی طرف ہوگا۔ مہنیں اس قدرتی سکون سے فائدہ اٹھانا چاہئے اور ان اوقات میں مشق شروع کرنی چاہئے۔ یہ اصول بھی بنا لو کہ جب تک تم مشق نہ کرو، کھانا مت کھاؤ۔ اگر تم ایسا کر سکو گے تو جھوک کی محضی طاقت آپ کی سستی کو توڑ دے گی۔ مگر وعدے کو بالکل خالی بھی نہ رکھو۔



FREEAMLIYAATBOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freemilayatbooks/>

## انیسواں باب

### جوہر حیات اور استغفر

تنفس اور جوہر حیات

تنفس بہت سی مشقوں میں سے ایک  
 مشق ہے جس کے ذریعہ سے ہم  
 جس دم کرتے ہیں۔ ہم ہر دم ہوا کو اندر کشید کرتے رہتے ہیں جوہر حیات سے  
 چارج شدہ ہوتی ہے اور ہمیشہ جوہر حیات کو ہوائیں سے اخذ کرتے رہتے ہیں اور  
 اپنے اندر سٹور کرتے رہتے ہیں۔ یہ جوہر حیات تمام فضا میں ہوا میں موجود  
 ہے۔ لیکن اسی مخفی قوت کا اس جگہ بھی گزر رہا ہو سکتا ہے جہاں ہوا نہیں ہے۔ جس  
 دم سے مراد ایسے طریقے سے سائنس لینا ہے جو باقاعدہ ضبط میں ہو اور جس  
 پر پورا قابو حاصل ہو۔ لہذا جس دم کے ذریعہ سے ہم جوہر حیات کو

زیادہ مقدار میں اپنے اندر کھینچنے کے قابل ہو جاتے ہیں اور اسی طرح سے زیادہ مقدار میں اخذ کئے ہوئے جوہر حیات کو ہم دماغ اور اعصابی مراکز میں جمع کرتے رہتے ہیں اور ضرورت کے وقت اسے استعمال میں لاتے رہتے ہیں۔ ہم جوہر حیات کو دماغ اور اعصابی مراکز میں اسی طرح سٹور کرتے رہتے ہیں جس طرح سٹوریج بیٹری میں بجلی کی طاقت کو جمع کرتے ہیں۔

**کائنات اور مہند و فقراء** | مہند و فقراء کے نظریہ کے مطابق کائنات دو سالوں سے بنی ہوئی ہے۔ اولے

جوہر حیات۔ دوسرے ایٹم جس کو اردو میں ایٹر اور ہندی میں آکاش کہتے ہیں۔ ایٹر کی تشریح میری کتاب ”روح، قرآن اور سائنس“ میں مکمل طور پر کی گئی ہے۔

**ایٹم** | ایٹم کی ہستی ایسی ہے کہ وہ ہر جگہ موجود ہے اور تمام چیزوں میں سرایت کرنے والا ہے۔ اس کائنات

میں ہر ایک چیز جو شکل و صورت رکھتی ہے اور ہر ایک چیز جو متحدہ کارروائی کا نتیجہ ہے اسی ایٹم میں سے ظہور میں آتی ہے۔ ایٹم ہی ہے جو ہر ایک کبھی تبدیل ہو جاتا ہے، مشروبات کی صورت اختیار کر لیتا ہے اور مٹھوس بھی

ہی جاتا ہے، ایسٹرومی ہے، جو سورج، چاند اور تارے وغیرہ کی صورتیں اختیار کر لیتا ہے۔ انسانی جسم، حیوانی جسم، نباتات، ہر شکل جو ہم دیکھتے ہیں، ہر چیز جو ہم محسوس کرتے ہیں اور ہر چیز جو صفیہ ہستی میں موجود ہے۔ اسی ایسٹرو کے کشتے ہیں۔ اسے ہم دیکھ نہیں سکتے۔ ایسٹرو ایک ایسی لطیف چیز ہے جو ہمارے معمولی ادراک یا احساس سے باہر ہے۔ ایسٹرو کو ہم اس وقت دیکھ سکتے ہیں جب بہ کیفیت حالت میں ہو اور کوئی شکلی اختیار کرے۔ اس کائنات کی پیدائش کے شروع میں کبھی ایسٹرو موجود تھا اور اس کائنات کے خاتمہ پر بھی تمام چیزیں، خواہ کھٹوس حالت میں ہوں خواہ مائع حالت میں، خواہ گیس کی صورت میں ہوں پھر ایسٹرو میں بدل جائیں گی۔

**جوہر حیات** | مہندو فقراء کے نظریہ کے مطابق جس طرح ایسٹرو اس کائنات کا بے انتہا اور ہر جگہ موجود مسالہ ہے، اسی طرح جوہر حیات اس کائنات کی غیر محدود، ہر جگہ موجود ظاہر ہونے والی قوت ہے جس طرح اس کائنات کے شروع اور خاتمہ پر ہر ایک چیز ایسٹرو کی صورت میں ہوتی ہے۔ اسی طرح تمام ترقی جو اس کائنات میں موجود ہیں آخر کار جوہر حیات میں بدل جاتی ہیں۔ اس کائنات میں ایسٹرو ہی ہے جو بطور متحرک چیز ظاہر ہو رہا ہے

## سائنس، صحت اور روحانیت

جوہر حیات ہی ہے جو بطور کشش ثقل، بطور مقناطیسی طاقت آشکارا ہو رہا ہے جوہر حیات ہی ہے جو جسم کے افعال، اعصاب کی ردوں، خیال کی قوت کے طور پر ظہور میں آ رہا ہے۔ قوت خیال سے لے کر کم سے کم قوت تک ہر ایک چیز محض جوہر حیات کا ہی ظہور ہے۔ اس کائنات میں تمام قوتوں روحانی یا جسمانی (ذہنی یا مادی) کا مجموعہ، کل یا خلاصہ جوہر حیات ہے۔ جب یہ تمام قوتیں اپنی اصلی حالت میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ اس کائنات کی پیدائش سے پہلے اس قدر بغیر حرکت کے موجود تھا۔ اسی طرح جوہر حیات کی مادی یا جسمانی حرکت یا جنبش تو بند تھی مگر یہ بھی موجود تھا۔

**جوہر حیات کے کوشش** | اگر کوئی آدمی اس غیر محدود مخفی قوت

یعنی جوہر حیات کو مکمل طور پر سمجھ کر اپنے قابو میں کر لے، تو اس دنیا میں کون سی ایسی طاقت ہے جو اس کے زیر نہ ہو۔ اس آدمی میں اتنی قوت ہوگی کہ اگر وہ چاہے تو سورج اور ستاروں کو اپنی جگہ سے ہلا سکتا ہے۔ اس کائنات میں ہر ایک چیز کو چھوٹے سے چھوٹا ذرہ یعنی ایٹم سے لے کر بڑے سے بڑا سورج تک اپنے قابو میں کر سکتا ہے۔ جس دم کا یہی غضب العین یا مقصد ہے۔ جب کوئی صوفی عین دم میں کمال حاصل کر لیتا

ہے، تو قدرت میں کوئی طاقت یا چیز نہیں ہوتی ہے جو اُس کے قابو میں نہ ہو۔ اگر وہ مردوں کی رُوحوں کو بھی بلانا چاہے تو وہ اُس کے حکم کی تعمیل کریں گی۔ قدرت کی تمام طاقتیں بطور غلام اُس کا حکم بجالائیں گی جیسے الدین کے لیمپ کا دیو اپنے آقا کا حکم بجاتا ہے۔ آپ نے الدین اور لیمپ کی مشہور و دلچسپ کہانی ضرور سکول کے زمانہ میں پڑھی ہوگی۔ جو آدمی اس عجیب و غریب غرضی طاقت کو قابو میں لے آتا ہے، وہ گویا اسی کائنات کی تمام روحانی اور جسمانی قوتوں کو قابو میں کر لیتا ہے۔ اُسے نہ صرف اپنے جسم و دل پر ہی قابو حاصل ہو جاتا ہے بلکہ وہ دوسروں کے جسموں اور دلوں کو بھی اپنے قابو میں کر سکتا ہے۔

جو ہر حیات پر قابو | جس دم کا بھی ایک منصوبہ ہے کہ جو ہر حیات کو کس طرح قابو میں لایا جائے۔ اس بارے میں تمام

تربیت اور مشقیں اسی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے ہیں۔ سب سے پہلے ہر بچہ کی نزدیک ترین چیزوں پر قابو پانا سیکھنا چاہئے۔ اس کا جسم اور دل اُس کی نزدیک ترین چیزیں ہیں۔ وہ جو ہر حیات جو اس کے دل و باغ کی مشینری کو چلا رہا ہے اس کائنات میں تمام جو ہر حیات سے اُس کے نزدیک ترین ہے۔ جو ہر حیات کی یہ چھوٹی سی لہر جو اُس کی اپنی روحانی



اور جسمانی قوتوں کی نمائندگی کرتی ہے۔ جوہر حیات کے لاحقہ و دسمندر کی تمام لہروں سے اس کے نزدیک ترین ہے۔ اگر وہ اس چھوٹی سی لہر کو قابو کرنے میں کامیاب ہو جائے تب بھی وہ سارے جوہر حیات کو قابو میں لانے کی امید کر سکتا ہے۔ وہ آدمی جو ایسا کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے، کمال حاصل کر لیتا ہے۔ پھر وہ کسی طاقت کے زیر نہیں ہوتا ہے۔ اس کی تیسری آنکھ یعنی دل کی آنکھ کھل جاتی ہے۔

**خیال اور جوہر حیات** | جوہر حیات ہر مخلوق میں زندگی بخش قوت ہے۔ خیال بھی جوہر حیات کا نہایت ہی لطیف اور اعلیٰ افسل ہے۔ جب جوہر حیات کا فعل نہایت لطیف ہوتا ہے تو اسقدر جو مادہ کی نمائندگی کرتا ہے۔ اور انکساش کی زیادہ لطیف حالت میں دل کی بھی نمائندگی کرتا ہے۔

**پھپھڑے اور جوہر حیات** | انسانی جسم میں جوہر حیات کا نہایت ہی نمایاں ظہور پھپھڑوں کی حرکت ہے۔ اگر یہ حرکت بند ہو جائے تو اذروٹے قاعدہ جسم میں موت کے تمام دوسرے ظہور فوراً بند ہو جائیں گے لیکن ایسے اشخاص بھی ہوتے

## سانس، صحت اور روحانیت

ہی جو آپ کو ایسے طریقہ سے تربیت دے سکتے ہیں کہ جسم زندہ رہے گا خواہ پھیپھڑوں کی یہ حرکت بند ہو جائے۔ بعض ایسے اشخاص بھی ہیں، جو اپنے آپ کو زیر زمین کئی دن تک لٹکا تاؤ دہن کر سکتے ہیں اور پھر بھی سانس لینے کے بغیر زندہ رہتے ہیں۔ لطیف چیز تک پہنچنے کے لئے ہمیں کشف چیز کی مدد ضرور لینا چاہئے اور اسی طرح آہستہ آہستہ نہایت ہی لطیف چیز کی طرف رجوع کرنا چاہئے۔ حتیٰ کہ ہم اپنے مقصد کو حاصل کر لیں۔ جس دم سے وہ حقیقت مراد پھیپھڑوں کی اس حرکت کو قابو میں لانا ہے اور اس حرکت کا واسطہ یا تعلق سانس کے ساتھ ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ سانس اس حرکت کو پیدا کر رہا ہے برعکس اس کے یہ حرکت سانس پیدا کر رہی ہے۔ پھیپھڑوں کی یہ حرکت پمپ عمل کے ذریعہ ہوا کو اندر کھینچتی ہے۔ جو ہر حیات پھیپھڑوں کو حرکت دے رہا ہے اور پھیپھڑوں کی حرکت ہوا کو اندر کشید کرتی ہے۔ پس جس دم سے مراد سانس لینا نہیں ہے بلکہ پھٹوں کی اس فوٹ کو قابو میں لانا ہے، جو پھیپھڑوں کو حرکت دیتی ہے۔ پھٹوں کی وہ طاقت جو اعصاب کے ذریعہ پھٹوں تک باہر جاتی ہے اور پھٹوں سے پھیپھڑوں تک جانی ہے اور پھیپھڑوں کو خاص طریقہ سے حرکت میں لاتی ہے، جو ہر حیات ہے جسے ہم نے صنم

## سائنس، صحت اور روحانیت

کی مشق میں قابو میں لانا ہے۔ جب ہم جوہر حیات پر قابو حاصل کر لیں گے، تو ہمیں فوراً معلوم ہو جائے گا کہ ہمارے جسم کے تمام دوسرے افعال ہمارے قابو میں آگئے۔ میں نے خود اپنی آنکھوں سے ایسے آدمیوں کو دیکھا ہے جنہوں نے اپنے جسم کے تقریباً ہر پٹھے کو اپنے قابو میں کیا ہوا تھا۔ لہذا جس دم کے ذریعے جسم کے ہر حصے کو مکمل قابو میں لایا جاسکتا ہے جسم کے ہر حصہ کو جوہر حیات سے جو زندگی بخش ہے بھرا جاسکتا ہے اور جب ہم ایسا کرنے کے قابل ہو جاؤ گے تو اپنے تمام جسم کو قابو کر سکو گے۔

صرف اپنے ہی جسم میں  
تکلیف اور بیماری پر پورے

### عکس دم کے ذریعے بیماری پر قابو

طور پر قابو حاصل کر سکو گے بلکہ دوسرے کے جسم کو بھی قابو میں لاسکو گے۔ شعوری طور پر یا غیر شعوری طور پر ایک تندرست اور مضبوط آدمی اپنی اچھی صحت کے اثرات دوسرے کمزور آدمی میں منتقل کر سکتا ہے۔ یہ بات مشاہدہ میں آچکی ہے کہ ایک بہت تندرست مضبوط آدمی جو ایک کمزور آدمی کے ساتھ رہتا ہے، اس کمزور کو ذرا زیادہ تندرست اور مضبوط بنا دے گا، خواہ وہ اس بات کو جانتا ہو یا نہ جانتا ہو۔ جب شعوری طور پر ایسا کیا جائے تو اس کے اثرات بہتر اور جلدی نظر آتے ہیں۔

ہوتے ہیں بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ صحت کے لحاظ سے ایک کمزور آدمی دوسرے کمزور آدمی کو تندرست بنا سکتا ہے۔ ایسی صورت میں مقیم الذکر کو جوہر حیات پر ذرا زیادہ تابو حاصل ہوتا ہے اور تھوڑی دیر کے لئے وہ اپنے جوہر حیات کو ارتعاش کی ایک خاص حالت تک اٹھا سکتا ہے اور اسے موخر الذکر تک منتقل کر سکتا ہے۔ ایسے واقعات بھی وقوع میں آتے ہیں جن میں یہ عمل دُور فاصلہ تک لے جایا گیا ہے لیکن درحقیقت ایک بالکل صوفی کے نزدیک فاصلہ کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ دُور فاصلہ سے علاج کرنے کے واقعات پورے طور پر صحیح ہیں جن میں دم کے ذریعہ جوہر حیات کو بہت طے فاصلہ تک منتقل کیا جا سکتا ہے لیکن دُور سے علاج کرنے کا یہ عمل ایسا آسان نہیں جتنا کہ خیال کیا جاتا ہے۔

**جوہر حیات اور بیماری** | بعض اوقات ہمارے اپنے جسم میں جوہر حیات کا ذخیرہ ایک ہی حصہ کی طرف کم و بیش مائل ہو جاتا ہے، ایسی صورت میں جوہر حیات کے توازن میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ جب جوہر حیات کے توازن میں خلل واقع ہو جاتا ہے، تو ہم میں کوئی نہ کوئی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ فالٹو جوہر حیات کو نکالنا یا جس

حصہ میں جوہر حیات کی کمی ہے وہاں جوہر حیات مہیا کرنا بیاد کی کا علاج کرنا ہے۔ جب جوہر حیات جسم کے ایک حصہ مثلاً پنجر یا انگلی میں ضروری مقدار سے کم ہو تو احساسات اتنے تکلیف دہ ہو جائیں گے کہ دل محسوس کرے گا کہ پنجر یا انگلی میں ضرورت سے کم جوہر حیات ہے اور وہ دل سے مہیا کرنے کی طاقت رکھے گا۔ یہ باتیں جس دم کے مختلف فرائض میں سے ہیں ان تمام باتوں کو آہستہ آہستہ اور بتدریج سیکھنا چاہئے۔ جب کوئی آدمی اپنی قوتوں کو مرکوز کر لیتا ہے تو اس جوہر حیات پر پورا قابو حاصل کر لیتا ہے جو اس کے جسم میں ہے۔ جب کوئی آدمی غور و فکر کر رہا ہوتا ہے تو وہ اپنے جوہر حیات کو بھی مرکوز کر رہا ہوتا ہے۔

## بیسواں باب

# جوہر حیات ایٹمز اور ارتعاش

جوہر حیات اور ارتعاش | پانچ حواس خمسہ کے علاوہ سہم میں جوہر  
حیات ارتعاش (VIBRATIONS)

کی ایک خاص حالت میں ہے۔ تمام مخلوق خواہ وہ مرکبوں کی گروہیں ہی ہوں  
اگر ارتعاش کی ایک ہی حالت میں ہوں تو وہ ایک دوسرے کو دیکھ سکیں گی لیکن  
اگر ایسی مخلوق ہیں جو جوہر حیات کو ارتعاش کی زیادہ اونچی حالت میں پیش کرتے ہیں  
تو وہ دکھلائی نہیں دیں گے۔ ہم روشنی کی تیزی کو زیادہ بڑھا سکتے ہیں جتنی کہ ہم  
اُسے بالکل دیکھ نہیں سکتے۔ لیکن ایسی مخلوق بھی ہیں جس کی ہاتھیں اتنی طاقتور  
ہیں کہ ایسی تیز روشنی کو دیکھ سکتی ہیں۔ پھر اگر روشنی کے ارتعاش بہت نیچے ہیں جس

کا مطلب تاریکی ہے۔ تو ہم روشنی نہیں دیکھ سکتے لیکن ایسے جوان بھی ہیں جو اسے دیکھتے ہیں مثلاً بلی اور آٹو۔ ہماری بنیادی حد یا وسعت جو ہر حیات کی ارتعاش کی صرف ایک ہی سطح ہے۔

اس کائنات کو ایقمر کا ایک وسیع سمندر تصور کرو۔ جس

ارتعاش کے درجے یا سلسلے

میں جو ہر حیات کے عمل کے ماتحت ارتعاش کے بدلتے ہوئے درجوں کی نہیں ہیں۔ مرکز سے دور ارتعاش کم ہیں اور اس کے نزدیک وہ تیز تر ہوجاتے ہیں۔ ارتعاش کا ایک سلسلہ یا درجہ ایک سطح بناتا ہے۔ پھر فرض کریں کہ ارتعاش کے یہ سلسلے سطحوں میں جبا کئے ہوئے ہیں۔ اتنے لاکھوں میل ارتعاش کا ایک سلسلہ اور پھر اتنے لاکھوں میل ارتعاش کا ایک درجہ اس سے بھی زیادہ اونچا سلسلہ بناتا ہے۔ اس لئے یہ بات اغلب ہے کہ وہ مخلوق جو ارتعاش کی ایک خاص حالت کی سطح پر رہتے ہیں ایک دوسرے کو پہچاننے کی طاقت رکھتے ہوں گے لیکن وہ اس مخلوق کو جوان کے اوپر کے درجے میں ہوگی۔ نہیں پہچان سکیں گے۔

جس طرح دور بین اور خوردبین کے ذریعہ ہم اپنی بنیادی حد کو

بڑھا سکتے ہیں۔ اسی طرح جس دم کے ذریعہ ہم اپنے آپ کو ایک اُس سطح کے ارتعاش میں لاسکتے ہیں اور اسی طرح ہم اپنے آپ کو یہ بات دیکھنے کے قابل بنا سکتے ہیں کہ وہاں کیا ہو رہا ہے۔ فرض کرو ہمارا کمرہ ایسی مخلوق سے بڑھ چکا ہے جن کو ہم نہیں دیکھ سکتے ہیں۔ وہ مخلوق جو ہر حیات کو ارتعاش کی ایک خاص حالت میں پیش کرتے ہیں۔ جب کہ ہم ایک اور حالت کو فرض کرو کہ وہ تیز ارتعاش کی حالت کو پیش کرتے ہیں اور ہم بالکل اس کے عکس جوہر حیات ہی وہ مسالہ ہے جس کے وہ بھی بنے ہوئے ہیں اور ہم بھی تمام (یعنی وہ بھی اور ہم بھی) جوہر حیات کے ایک ہی سمندر کے حصے ہیں۔ ہم میں اور ان میں اختلاف صرف ارتعاش کی مختلف حالت کی وجہ سے ہے اگر میں اپنے آپ کو فیز ارتعاش کی حالت میں لاسکتا ہوں تو یہ سطح میرے لئے فوراً بدل جائے گی۔ اور میں اُن کو دیکھ سکوں گا۔ پس جس دم سے ہی صوفی اپنے دل کی ارتعاش کو زیادہ اونچی حالت میں لاسکتا ہے۔

طاقت کی کوئی غیر معمولی نمائش اس جوہر حیات کا ہی ظہور ہے۔ مضبوط قوت ارادی رکھنے والا پاکیزہ آدمی جس نے جوہر حیات

جوہر حیات اور دنیا کی نامور مستنبیاں



## سائنسی اصحت اور روحانیت

پرتاب حاصل کر لیا ہے۔ جوہر حیات کو ارتعاش کی ایک خاص حالت میں لانے کی طاقت رکھتا ہے۔ یہ ارتعاش کی خاص حالت دوسروں تک پہنچاتی جا سکتی ہے۔ اور اُن میں ویسا ہی ارتعاش پیدا کیا جاسکتا ہے۔ دنیا میں بڑی بڑی مشہور اور نامور ہستیاں ہوئی ہیں جنہوں نے اپنی قوت ارادی سے دنیا میں اپنی تحریکات کے ذریعہ تغیر و تبدل پیدا کیا۔ اور جن کے سنہری کارنامے آج تک دنیا کی تاریخ میں سنہری حروف میں مرقوم ہیں۔ ان تمام لوگوں کو جوہر حیات پر زبردست پرتاب حاصل تھا۔ وہ اپنے جوہر حیات کو ارتعاش کی ایک اعلیٰ حالت میں لا سکتے تھے۔ یہ ارتعاش اتنا زبردست اور طاقتور ہوتا تھا کہ دوسروں کو ایک لمحہ میں گرفت میں لے لیتا تھا۔ اور ہزاروں لوگ کشاکش اُن کی طرف چلے آتے تھے۔ دنیا کے بڑے بڑے پیغمبر اور رسولوں کو جوہر حیات پر نہایت ہی حیران کن پرتاب حاصل تھا جس کی وجہ سے اُن میں قوت ارادی بڑی زبردست تھی۔ وہ اپنے جوہر حیات کو حرکت یا ارتعاش کی سب سے اعلیٰ حالت میں لے آتے تھے۔ اور یہی وہ چیز تھی جس نے انہیں دنیا پر حکومت کرنے کے لئے طاقت عطا فرمائی۔

## ایکسواں باب

### حس و سم اور روحانی قوت

اب ہم جس و سم کی ان حقیقتوں کی  
 پھیپھڑوں کی حرکت پر قابو | تشریح کرتے ہیں جن کے ذریعہ ہم  
 جو ہر حیات پر قابو حاصل کر سکتے ہیں۔ صوتیوں کے نظریہ کے مطابق پہلا قدم  
 پھیپھڑوں کی حرکت کو قابو میں لانا ہے۔ ہم نے ان لطیف حرکات کو جو  
 ہمارے جسم کے اندر چلتی ہیں محسوس کرنا ہے۔ اگر ہم انہیں محسوس کرنے لگیں  
 تو ہم انہیں قابو کرنا شروع کر سکتے ہیں۔ یہ اعصابی ردیوں ہمارے تمام جسم میں  
 چلتی ہیں اور ہمارے جسم کے ہر ایک پھیپھڑے کو زندگی اور قوت حیات بخشتی  
 ہیں لیکن ہم انہیں محسوس نہیں کرتے ہیں۔ صوتیائے کرام کہتے ہیں کہ ہم انہیں

سائنس، صحت اور روحانیت

قالبوں میں لانا سیکھ سکتے ہیں۔ کس طرح پھیپھڑوں کی حرکت کو قالب میں کرنے سے جب ہم کافی عرصہ تک پھیپھڑوں کی حرکت کو قالب میں رکھ سکیں گے تو ہم زیادہ لطیف حرکات کو قالب میں لانے کے قابل ہو جائیں گے۔

## جس دم کی مشقیں پہلی مشق

۱۔ سیدھے بیٹھو۔ اپنے جسم کو بالکل سیدھا رکھو۔ نفع اگرچہ ریڑھ کی ہڈی کے کھجے کے ساتھ نہیں لگا ہوا ہے تاہم اس کے اندر ہے۔ اگر تم ٹیڑھے بیٹھو گے تو تم اس نفع میں خلل پیدا کرو گے۔ اس لئے اسے آزاد رکھنا چاہئے جس وقت تم ٹیڑھے بیٹھو گے اور مراقبہ (غور و فکر کرنا) میں جانے کی کوشش کرو گے تو تم اپنے آپ کو نقصان پہنچاؤ گے۔ جسم کے تینوں حصے یعنی چھاتی گردن اور سر کو ہمیشہ ایک ہی لائن میں سیدھا رکھنا چاہئے۔ یہیں معلوم ہو جائے گا کہ کھڑکی کی مشق سے ایسا کرنا تمہیں ایسا آسان ہو جائے گا جیسا کہ سائنس لینا۔

## سانس، صحت اور روحانیت

۲۔ دوسری بات اعصاب پر قابو حاصل کرنا ہے۔ ہم بتلا چکے ہیں کہ وہ عصبی مرکز جو سانس لینے کے متعلق اعضا کو قابو میں رکھتا ہے وہ سرے اعصاب پر بھی ایک قسم کا قابو کرنے والا اثر رکھتا ہے۔ اس لئے روان تنفس (RHYTHMIC BREATHING) نہایت ضروری ہے۔ سانس جو ہم عام طور پر لیتے ہیں، اس سے صحیح معنوں میں سانس لینا نہیں کہہ سکتے۔ یہ سانس لینے کا طریقہ بالکل بے فائدہ ہے۔

۳۔ پہلا سبب: سانس اندر کشید کرنے اور باہر کشید کرنے میں روانی پیدا کرنا ہے۔ ایسا کرنے سے ہمارا نظام جسمانی ہم آہنگ ہو جائے گا یعنی ایسا کرنے سے ہمارے نظام جسمانی میں حسن ترتیب پیدا ہو جائے گا۔

۴۔ جب ہم موزوں طریقہ سے سانس لینے کی مشق یعنی روان تنفس کی مشق کچھ عرصہ کے لئے کر سکیں گے تو پھر بہتر ہوگا کہ ہم اسم اعظم "اللہ" کا ذہنی طور پر بار بار پڑھنا سانس کے ساتھ شاعری کریں۔ اللہ خداوند تعالیٰ کا ذاتی نام ہے جو اللہ تعالیٰ کی تمام صفات اور روحانی طاقت سے پر ہے۔ زبان تالو سے نکالو اور منہ بند کر لو۔ جب سانس اندر کشید کرو تو لفظ "اللہ" کو روانی کے ساتھ اپنے ذہن میں لگاؤ اور اگر وہ جب سانس باہر نکالو تو روانی کے ساتھ

## سائنس، صحت اور روحانیت

لفظ "ہو" اپنے ذہن میں نگاتا رہا اور یعنی سائنس کے ساتھ ہی ذہنی طور پر "ہو" باہر نکالو۔ سائنس باہر نکالتے وقت "ہو" کو بار بار مرت دہراؤ ایسا کرنے سے سارے جسم کی ہر ایک حرکت میں باقاعدگی اور روانی پیدا ہو جائے گی۔ ایسا معلوم ہوگا کہ ہر ایک حرکت متعین طریقہ سے باقاعدگی کے ساتھ ہو رہی ہے اور تم ایسا آرام یا سکون محسوس کرو گے کہ اسی آرام کے مقابلہ میں نیند پیچ ہوگی۔ جب ایک دفعہ یہ سکون حاصل ہوگا، تو نہایت اسی تھکے ہوئے اعصاب بھی سکون محسوس کریں گے اور تمہیں معلوم ہو جائے گا کہ تم نے اس سے پہلے درحقیقت کبھی ایسا آرام و سکون محسوس نہیں کیا۔

۵۔ اس مشق کا پہلا اثر یہ ہوتا ہے کہ تمہارا چہرہ پر سکون اور بار دہنی ہو جاتا ہے۔ پر سکون خیال کے ساتھ چہرہ پر سکون ہو جاتا ہے۔ پھر تمہاری آواز دلکشی ہو جاتی ہے۔ یہ نشانات چند ماہ کی مشق کے بعد نمودار ہونے لگتے ہیں۔

۶۔ چند یوم متذکرہ بالا روانی نفس کی مشق کرنے کے بعد تمہیں اس سے بڑی مشق شروع کرنی چاہئے۔

۱۔ آہستہ آہستہ اپنے سائنس کو بائیں  
تھپے سے لگے ہاتھ بائیں سے لگے اور کہ

دوسری مشق حصہ اول

## سائنس، صحت اور روحانیت

اپنے پھیپھڑوں کو چڑھ کر دے اور ساتھ ہی اس اعصابی رو پر اپنے دل کو یکسو یا مرکوز کرو۔ تم اس اعصابی رو کو رٹھ کی بڑی کے کھجے کے ساتھ ساتھ بائیں طرف نیچے پھیچ رہے ہو اور آخری مرکز سے بڑے زور سے ٹکرا رہے ہو جو بنیادی مرکز یا کنڈل ہے اور جو شکل میں نکون ہے اور نختی قوت کی نشست گاہ ہے۔

۲۔ پھر اس بنیادی مرکز میں کچھ دیر کے لئے اس اعصابی رو کو روکو۔ خیال کرو کہ تم آہستہ آہستہ اس اعصابی رو کو سائنس کے ساتھ ساتھ دوسری طرف یعنی دائیں طرف سے رگ آفتابی میں سے پھینچ رہے ہو۔ پھر آہستہ آہستہ اسے دائیں نختے میں سے باہر پھینکو۔ آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ شروع شروع میں آپ کے لئے یہ مشق کافی ذرا مشکل ہے۔

۳۔ سب سے آسانی طریقہ یہ ہے کہ انگوٹھے سے دائیں نختے کو بند کرو اور پھر آہستہ آہستہ بائیں نختے میں سے سائنس اندر کشید کر دو۔

۴۔ پھر انگوٹھے اور انگشت شہادت (انگوٹھے کے ساتھ کی انگلی) سے دونوں نختوں کو بند کر دو اور خیال کرو کہ تم اس رو کو نیچے پھیچ رہے ہو اور رگ لطیف کی بنیاد سے ٹکرا رہے ہو۔

## سانس، صحت اور روحانیت

۵۔ تب انگلیٹھے کو پرے ہٹا لو اور سانس کو دائیں نچھنے سے باہر گزرنے

۵۰

۶۔ پھر آہستہ آہستہ اُسی نچھنے یعنی دائیں نچھنے سے سانس اندر کشید کرو اور انگشت شہادت سے دوسرے نچھنے یعنی بائیں نچھنے کو بند کرو۔ تب دونوں نچھنوں کو بند کر دجیسا کہ پہلے کیا تھا۔

## دوسری مشق - حصہ دوم

یہ مشق چار سیکنڈ سے شروع کرو اور آہستہ آہستہ بڑھاؤ۔ پہلے چار سیکنڈ سانس اندر کشید کرو۔ دوسیکنڈ سانس اندر روکو پھر چار سیکنڈ میں باہر نکالو۔ یہ مشق جس دم بناتی ہے جس دم کے ساتھ ساتھ دنیا کی کنول یا مرکز کا جو شکل میں تھوڑے خیال کرو اور اس مرکز پر دل کو مرکوز یا یکسو کرو۔ یہ صورت تمہاری بہت زیادہ مدد کر سکتا ہے۔

## تیسری مشق

اگلی سانس کی مشق یہ ہے کہ آہستہ آہستہ سانس کو اپنے اندر کشید کرو

## سانس، صحت اور روحانیت

اور پھر فوراً اسے آہستہ آہستہ باہر نکالو اور تب سانس کو باہر روکو وقت کے لحاظ سے چار سیکنڈ سانس اندر کشید کرنے میں صرف کرو چار سیکنڈ باہر نکالنے میں اور دو سیکنڈ سانس کو باہر روکنے میں۔

دوسری اور تیسری مشق میں فرق یہ ہے کہ دوسری مشق میں سانس اندر روکا گیا تھا۔ اور تیسری مشق میں سانس باہر روکا گیا تھا۔ تیسری مشق دوسری مشق کی نسبت زیادہ آسانی ہے۔ اس سانس کی مشق کو جس میں سانس کو پھینک دینے میں روکا جائے بہت زیادہ دیر نہیں کرنا چاہئے۔ ایسی مشق کو صرف چار دفعہ صبح کے وقت اور چار دفعہ شام کے وقت کرو۔ تب تم آہستہ آہستہ وقت کو بھی بڑھا سکتے ہو اور مشق کرنے کی تعداد کو بھی بڑھا سکتے ہو۔ تمہیں معلوم ہو جائے گا کہ تم ایسا کرنے کی طاقت رکھتے ہو۔ اور تم اس میں خوشی محسوس کرتے ہو پس بڑی ہوشیاری اور احتیاط سے وقت کو چار سیکنڈ سے چھ سیکنڈ تک اس وقت بڑھاؤ جب تم محسوس کرتے ہو کہ تم میں ایسا کرنے کی طاقت ہے۔ شاید جس دم تمہیں نقصان پہنچائے اگر تم بے قاعدگی سے اس کی مشق کرتے ہو۔



## پہلی مشق اور سکونِ قلب | اعصاب کی پاکیزگی کے لئے ان

یقینوں مشقوں میں سے جو اوپر بیان کی گئی ہیں دو مشقیں نہ ہی مشکل ہیں اور نہ ہی خطرناک ہیں۔ پہلی مشق پر جتنا زیادہ عمل کرو گے اتنا ہی زیادہ اپنے آپ کو پرسکون محسوس کرو گے۔ اسم اعظم "اللہ" کا تصور جاؤ۔ اور اس مشق پر تم اس وقت بھی عمل کر سکتے ہو جب کہ تم اپنے کام پر بیٹھے ہوئے ہو۔ ایسا کرنے سے تم اپنے آپ کو بہتر محسوس کرو گے۔ اگر تم خوب محنت سے مشق کرو گے تو کسی دن آپ کی جو ہر حیات یعنی محض قوت بھی بیدار ہو جائے گی۔ وہ لوگ جو دن میں ایک دو دفعہ مشق کرتے ہیں، ان کے جسم و دل بخود اس سکون حاصل کریں گے اور ان کی آواز و لکڑ ہو جائے گی۔ جو لوگ اس سے زیادہ مشق کر سکتے ہیں ان میں محض قوت بھی بیدار ہو جائے گی اور ان کی تمام فطرت بھی تبدیل ہونے لگے گی اور علم کی کتاب ان کے لئے کھل جائے گی۔ ان کا اپنا دل ان کے لئے ایک کتاب بن جائے گا جس میں بے انتہا علم ہوگا

## صوفیائے کرام اور رگِ لطیف | صوفیائے کرام کی رگِ

لطیف کھلی ہوئی ہوتی

## سائنس، صحت اور روحانیت

ہے۔ جب رگ لطیف کھلتی ہے اور جوہر حیات کی رو اور چرچہ طبعی شروع ہو جاتی ہے۔ تو ہم اپنے حواس خمسہ سے پرے چلے جاتے ہیں اور ہمارے دل حواس خمسہ اور ہوش سے بالاتر ہو جاتے ہیں۔ ہم عقل یا فہم و فراست سے کبھی دور چلے جاتے ہیں جہاں دلیل نہیں پہنچ سکتی۔ اس رگ لطیف کو کھولنا صوفیائے کرام کا بڑا نصب العین ہوتا ہے۔ ان کے نظریہ کے مطابق اس رگ لطیف کے ساتھ ساتھ سات مراکز یا کنول ہیں، جن میں سے تین خاص مہینے لڑکے: بنیادی مرکز۔ جو نماغ کے پچھلے سرے پر ہے یعنی مقدس مرکز۔

(SACRED PLEXUS)

دوسرا آفتابی مرکز۔ جو ناف کے بالمقابل ہے۔ (SOLAR PLEXUS)۔ سوم: چوٹی کا مرکز۔ جو دماغ میں ہے۔

ان تینوں مراکزوں میں سے پھر دو مرکز یعنی بنیادی مرکز اور چوٹی کا مرکز خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ تمام قوت بنیادی مرکز سے لی جاتی ہے اور چوٹی کے مرکز میں لے جاتی جاتی ہے۔

یہ ایک مخفی قوت ہے۔ مہند و فقراء دعویٰ کرتے ہیں کہ انسانی جسم

ادب جس

میں جو قوتیں پوشیدہ ہیں، ان تمام میں سے ادب سب سے اعلیٰ

## سائنس، صحت اور روحانیت

ہے۔ یہ اوجس انسان کے دماغ میں جمع ہوتا ہے۔ انسان کے دماغ میں جتنا زیادہ اوجس ہوتا ہے اتنا ہی وہ انسان زیادہ طاقتور، زیادہ عقلمند اور روحانی طور پر زیادہ قوی یا پختہ ہوتا ہے۔ اوجس کی وجہ سے ایسے آدمی کی ہر ایک حرکت طاقتور ہوتی ہے۔ اور دوسروں پر اس کا بڑا مقناطیسی اثر ہوتا ہے۔ اب یہ اوجس ہر ایک آدمی میں کم و بیش ہوتا ہے۔ تمام قوتیں جو انسان کے جسم میں اعلیٰ درجہ کا کام کرتی ہیں اوجس ہی جاتی ہیں۔ وہی قوت جو بطور سبلی یا مقناطیسی باہر کام کرتی ہے اندرونی قوت میں تبدیل ہو جاتی ہے اسی طرح وہی قوتیں جو پھٹوں کی طاقت کے طور پر کام کر رہی ہیں اوجس میں تبدیل ہو جائے گی۔ انسان کے جسم میں قوتِ شہوانی یا قوتِ تولید بھی ایک زبردست قوت ہے۔ اگر اس قوت پر پورے طور پر قابو پا لیا جائے تو یہ بھی آسانی سے اوجس میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ ایک پاکدامن شخص ہی اپنے دماغ میں اوجس جمع کر سکتا ہے۔ جو شخص اپنی پاکدامنی کو کھو بیٹھتا ہے وہ روحانی قوت سے بھی محروم ہو جاتا ہے۔ وہ ذہنی قوت اور اخلاقی طاقت سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا کے تمام مذاہب میں پاکدامنی کے لئے بہت زیادہ تاکید کی گئی ہے۔

# حس دم کی قسمیں | جس دم کے تین درجے۔

اول: بہت سادہ - دوم: درمیانہ - سوم: بہت

اونچا — یعنی ہر ایک جس دم تین حصوں میں تقسیم ہے۔

۱۔ سائنس اندر کشید کرنا ۲۔ سائنس کارو کنا

۳۔ سائنس کا باہر خارج کرنا۔

پھر جس دم کی یہ تین حرکتیں جگہ اور وقت کے لحاظ سے بدلتی رہتی ہیں۔ جگہ سے مراد یہ ہے کہ جو حیات جسم کے کسی خاص حصے میں روکا جاتا ہے۔ وقت سے مراد یہ ہے کہ جو سب سے پہلے وقت تک کسی خاص مقام میں روکنا چاہئے یعنی کتنے سیکنڈ ایک حرکت رکھنی چاہئے اور کتنے سیکنڈ دوسری حرکت۔ اس جس دم کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تحقیق طاقت بیدار ہو جاتی ہے۔

جب تم ۱۲ سیکنڈ سے شروع کر لے ہو تو یہ سب سے نچلی قسم کا جس دم ہے

اور جب تم ۲۴ سیکنڈ سے شروع کر لے ہو تو درمیانہ جس دم ہے۔ نہایت ہی

چھوٹا جس دم ۳۶ سیکنڈ سے شروع ہوتا ہے۔ سب سے نچلی قسم کے جس دم

میں ۱۲ سیکنڈ ہوتا ہے۔ درمیانہ جس دم میں ۲۴ سیکنڈ لگتا ہے۔ سب سے

اوپر جس دم میں ۳۶ سیکنڈ لگتا ہے۔ یہ سب سے اونچا جس دم ہے اور اس کا نام مستر یا مسٹر

کامل کی کثرت ہوتی ہے۔

**حبس دم کی چوتھی قسم** | اس چوتھی قسم کے حبس دم میں غفی ظات

یعنی جو ہر حیات کو لمبی مشق سے بیدار کیا جاتا ہے اور اسی لمبی مشق میں جو ہر حیات کو روک کر کسی بیرونی یا اندرونی شے پر غور و فکر کیا جاتا ہے۔ پہلی تین مشقوں پر ایسا نہیں کیا جاتا۔

جب حبس دم کے ذریعہ دل میں سے کٹافتنوں کو نکال دیا جاتا ہے اور کٹافتنوں کا پردہ جو دل کی روشنی کو ڈھانچے ہوئے تھا دور کر دیا جاتا ہے تو ہم دل کو یکسو کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں اور دل مراقبہ کے نئے موزوں اور قابل ہو جاتا ہے۔

**سلطان الافکار** | صفو فیاض کرام حبس دم کے ساتھ ذکر الہی کرنے کو سلطان الاذکار کہتے ہیں۔ اور ایسا کرنے سے

تجلیات الہیہ کا ظہور ملاحظہ فرماتے ہیں اور عجیب و غریب اسرار پوشیدہ اُن پر ظاہر ہوتے ہیں۔ اسی قسم کا ذکر تمام فقراء کے خاندانوں میں موجود ہے۔ یہاں طریقہ سلطان الاذکار کے طریقے بہت سے ہیں مگر اس طریقہ یہ ہے کہ آنکھ نہ کھولیں۔ منہ نہ کھولیں۔ انگلیوں سے بند کر کے

## مافس، صحت اور روحانیت

کونٹ کے نیچے سے کھینچو اور دماغ تک لے جاؤ۔ اور وہاں اس کو روک دو اور طاقت کے موافق کچھ دیر روکے رکھو اور جب سانس کو ناف کے نیچے سے اوپر لے جانے لگو تو اللہ سانس میں کہو اور جب دماغ میں سانس کو جس کو تو اٹھو کہو اور اٹھو کہتے وقت لطیفہ اخفی پر دل کی آنکھ کو کھائے لکھو لطیفہ اخفی ام الدماغ میں ہے اور جب جس دم کی طاقت ختم ہونے لگے تو ناک کی راہ سانس چھوڑ دو۔ اور دوبارہ ایسا ہی کرو۔ اسی طرح شروع شروع میں صرف دو چار بار کرنا چاہئے اور رفتہ رفتہ جس دم کی بڑھاتے جاؤ۔

دوسرا طریقہ: سلطان الاذکار کا دوسرا طریقہ یہ ہے آنکھ کان ناک منہ زبان کے تصور کرو کہ کسی اونچی جگہ سے نیچی جگہ یا نی کیساں گروا ہے۔ اس تصور کی حالت میں اسم ذات یعنی اللہ کا مشغل بھی قلب اور لطیفہ اخفی میں جاری رکھو۔ رفتہ رفتہ تصور کی یہ آواز اصل آواز بن جائے گی۔ اور غیب کی وہ آواز سنائی دینے لگے گی جس کی حذب ہر جہور کو ہے اور جس کو حضرت موسیٰ نے کوہ طور پر سنا تھا۔ اس مشغل کو صوتِ سرمدی کہتے

ہیں۔  
تیسرا طریقہ: سلطان الاذکار کا تیسرا طریقہ یہ ہے کہ مردے کی

طرح بے حس و حرکت ہو کر اور لیٹ کر دونوں پاؤں کے انگوٹھے آپس میں باندھ لئے جایش اور بکیتو ہو کر اور جس دم کر کے زیر ناف سے لفظ اللہ کو سانس کے ساتھ اٹھایا جائے۔ اور ام الدماغ میں سانس کو روک کر صوت سردی کا تصور کیا جائے اور کچھ دیر کے بعد جب کہ جس دم کی طاقت ختم ہو سانس ٹھوکر کر ناک کے رستے چھوڑ دیا جائے۔

ضروری دیکھنا چاہئے۔ کمزوری دماغ کی حالت میں جس دم کے انقباض سے پرہیز کرنا چاہئے۔ علاوہ ازیں جس دم کی مشق کرنے سے پہلے کسی وقفہ کاردرولیشن سے بھی زبانی پوچھ لینا چاہئے۔ ایسا نہ ہو کہ کتاب کے الفاظ اچھی طرح سمجھیں نہ آپس اور شغل میں غلطی ہو جائے۔ کیونکہ غلطی ہو جانے سے بعض اوقات حواس خراب ہو جاتے ہیں۔ جس دم کی مشق کے لئے کوئی وقت مقرر ہونا چاہئے۔ دنیا کے کاروبار ترک کر کے دل رات اسی کام میں نہیں لگے رہنا چاہئے۔

## بائیسواں باب مراقبہ کی پہلی منزل

جب بذریعہ جیس دم جسم کی آکونگیں یا نجائیں باہر پھینک دی جاتی ہیں اور اس کے بعد مشق سے احساسات کی غلامی سے دل کو آزاد کر دیا جاتا ہے تو دل مراقبہ کی پہلی منزل کے لئے موزوں ہو جاتا ہے یعنی دل کی باہر جانے والی طاقتوں کو روک دیا جاتا ہے۔ مراقبہ کی اس پہلی منزل میں دل نے کسی خاص شے پر اپنے آپ کو کیسے کرنا ہے۔ خواہ وہ جسم میں ہو یا جسم کے باہر اور اپنے آپ کو اس حالت میں رکھنا ہے۔

احساسات کے اعضا پر ترقی پا  
نظام افعال اندرونی یا  
بیرونی اس وقت وقوع



## سائنس، صحت اور روحانیت

میں آتے ہیں۔ جب دل اپنے آپ کو خاص مراکز کے ساتھ جنہیں اعضا کہتے ہیں مربوط کر لیتا ہے کہ ہم دل پر قابو حاصل کر لیں تو ہم احساسات اور مرضی یا ارادہ کو اپنے قابو میں لاسکتے ہیں اور یہ بات ممکنات میں سے ہے۔ وہ آدمی جو اپنے دل کو اپنی مرضی کے مطابق خاص مراکز کے ساتھ مربوط کرنے اور علیحدہ کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو وہ اپنے دل کی باہر جانے والی طاقتوں کو روکنے اور احساسات کی غلامی سے دل کو آزاد کرانے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

احساسات کے اعضاء باہر کی طرف عملی کر رہے ہیں اور بڑی اشیاء سے ربط یا تعلق قائم کر رہے ہیں۔ ان اعضاء کو ارادہ یا مرضی کے قابو میں لانا ہی دل پر قابو حاصل کرنا ہے۔ اسی طرح دل پر قابو کرنا اور اسے مرکز کے ساتھ مربوط نہ ہونے دینا ایک بہت بڑا کام ہے۔ کئی سالوں کی نگاہ و جدوجہد اور صبر کے بعد ہی اسی مقصد کے حاصل کرنے میں کامیابی ہو سکتی ہے۔

عجب تم دل پر قابو حاصل کرنے کی مشق  
مجھے فرصت ملے کہ چلو تو اچھا قدم اٹھانا

مراقبہ کی پہلی منزل

چاہئے یعنی دل کو خاص نقطوں کی طرف لگائے رکھنا۔ اس سے مراد یہ ہے کہ دل کو جسم کے خاص حصوں کو محسوس کرنے کے لئے مجبور کیا جائے۔ اور ساتھ ہی دل باقی دوسرے حصوں کو محسوس نہ کرے۔ مثلاً صرف ہاتھ کو محسوس کرنے کی کوشش کرو اور ساتھ ہی جسم کے دوسرے حصوں کی طرف بالکل توجہ نہ کرو۔ جب دل کو ایک خاص کام میں محدود کر دیا جاتا ہے تو یہ مراقبہ کی پہلی منزل ہوتی ہے۔ یہ مراقبہ مختلف قسم کا ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ہی تصور سے بھی حقوق اس کا کام لیا جاتا ہے۔ مثلاً دل یا قلب کو جسمانی یا مادی دل کے ایک نقطہ کے متعلق غور کرنے میں لگانا چاہئے۔ ایسا نہایت مشکل ہے۔ زیادہ آسان طریقہ یہ ہے کہ دل کو کنول کا ایک پھرن تصور کر لیا جائے اور وہ کنول نورانی روشنی سے پر ہے ایسے قلب کو وہاں لگاؤ یا اس کنول کا تصور کرو جو تمہارے دماغ میں ہے اور نورانی روشنی سے پُر ہے یا رنگ، لطیف میں مختلف مراکز کے متعلق غور و فکر کرو۔

نوٹ: مراقبہ کی مشق تنہائی میں کرنی چاہئے۔ جہاں کسی قسم کا شور و غل نہ ہو اور نہ ہی کوئی اور بات توجہ کی کیسوی میں خلل انداز ہو۔ روزانہ

## سائنس، صحت اور روحانیت

خود کو کبھی دلی و دماغ کو تروتازہ رکھنے والی ہو اور طاقت دینے والی ہو۔  
 خود کو تقبیل نہ ہو، ملکی ہو، مثلاً دودھ، دلیا، سبزیات، پھل وغیرہ وغیرہ۔ دل کو  
 قابو کرنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ اس کام کے کرنے کے لئے کافی مدت اور  
 صبر درکار ہے۔ اس قسم کی تھوڑی سی طاقت بھی بڑی فائدہ مند ثابت ہوگی  
 یہ طاقت کسی کو نقصان نہیں پہنچائے گی۔ بلکہ ہر ایک کو فائدہ دے گی۔ سب سے  
 پہلے یہ طاقت اعصابی گھبراہٹ یا اضطراب کو اعتدال پر لائے گی۔ سکون پر ایکے  
 گی اور سمیں زیادہ صاف طور پر چیزیں دیکھنے کے قابل بنائے گی۔ دل کی لہروں پر  
 قابو حاصل کرنے کے قابل بنادے گی۔ ہر سکون وہ آدمی ہے جسے دل کی لہروں پر  
 قابو ہو۔ طبیعت اور صحت بہتر ہو جائے گی۔ ہر وار کش ہو جائے گی بعض اوقات  
 روشنی کے چھوٹے چھوٹے نشان آپ کو دکھائی دیں گے اور زیادہ بڑے بڑے ہوتے  
 جائیں گے۔ جب روشنی کے نشان نظر آئے لگیں تو یہ ترقی کی نشانی ہے۔

مراقبہ کے وقت مکمل خاموشی ہونی چاہیے کیونکہ اس دوران میں ایک پر کے  
 زمین پر گرنے کی خفیف سی آواز بھی ایسی معلوم ہوگی جیسے بجلی کی کڑک کیونکہ اعضا جو  
 جوں زیادہ لطیف ہوتے جاتے ہیں تو توں ادراک یا احساسات بھی زیادہ لطیف  
 ہوئے جاتے ہیں۔ مراقبہ میں ایسی خاموشیوں میں سے ہمیں گزرنا ہے۔ وہی لوگ اپنے

مقصد کے حصول میں کامیاب ہوں گے جو صبر و استقلال سے کام لیں گے  
اگر تم کمال یقین، زبردست استقلال، زبردست قوت ارادی، پوری توجہ کی  
یکسوئی اور محبت سے کام لو تو تم چھ ماہ کے اندر اندر اپنا مقصد حاصل کر سکتے ہو

دل کی یکسوئی کے اثرات | مراقبہ کی پہلی منزل میں دل کی یکسوئی  
کی مشق زیادہ ہوتی ہے۔

گرام اپنے تجربہ کی بنا پر بیان فرماتے ہیں کہ اگر دل ناکہ کی لوک پر یکسو ہو جائے  
تو صوفی چند دہائی کی مشق کے بعد عجیب و غریب خوشبوئیں سن سکتے ہیں۔ لگتا ہے  
اگر دل زبان کی جڑ پر یکسو ہو جائے تو صوفی آوازیں سننے لگتا ہے۔ اگر زبان کی  
لوک پر دل یکسو ہو جائے تو صوفی عجیب و غریب ذائقے یا مزے محسوس کرنے  
لگتا ہے۔ اگر وہ اپنے دل کو تالور پر یکسو کرے تو وہ عجیب چیزیں دیکھنے لگتا  
ہے۔ اگر کوئی آدمی جس کا دل پریشانی ہے ان مشقوں کو کرنے لگے گا تو پریشانی کی  
وجہ سے اپنے مقصد میں کامیاب نہیں ہوگا، اور ان مشقوں کے اثرات کے متعلق  
شک کرنے لگے گا۔ لیکن اگر وہ پرسکون دل کے ساتھ ان مشقوں کو استقلال کے  
ساتھ جاری رکھے گا تو وہ حقوڑی سی مشق کے بعد دل کی یکسوئی کے اثرات محسوس  
کرنے لگے گا۔ اور اس کے تمام شکوک دور ہو جائیں گے۔

## تنبیہاں باب

### مراقبہ کی دوسری منزل

جب مراقبہ کی پہلی منزل کی مشق کے ذریعہ سے دل کی کثافتوں کو دور کر دیا جاتا ہے تو دل مراقبہ کی دوسری منزل کے لئے موزوں ہو جاتا ہے۔ مراقبہ کی پہلی منزل میں دل صرف ایک چیز پر خیال جانے کی کوشش کرتا ہے یا ایک خاص مقام پر اپنے آپ کو نگاہ رکھتا ہے۔ مثلاً دل کی چوٹی، دل (مادی)، وغیرہ وغیرہ پر۔ اور اگر دل صرف جسم کے اس خاص حصہ میں سے احساسات حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو مراقبہ کی پہلی منزل تکمیل تک پہنچ جاتی ہے جبکہ دل اس حالت میں کچھ عرصہ کے لئے اپنے آپ کو نگاہ رکھنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو مراقبہ کی دوسری منزل طے کر لیتا ہے۔

**شعور یا احساس** | یہ بات ہر وقت ہمارے مشاہدے میں آتی ہے کہ بطور انسان ہمارا تمام علم شعور یا احساس سے تعلق رکھتا ہے۔ کمرسی، میز یا دیگر اشیاء کا احساس مجھے بتاتا ہے کہ یہ چیزیں میرے سامنے موجود ہیں۔ ساتھ ہی میری ہستی کا بہت بڑا حصہ ایسا ہے جس سے میں آگاہ نہیں ہوں یعنی جس کا مجھے احساس نہیں ہے۔ ہم اپنے جسم کے اندر تمام مختلف اعضا اور دماغ کے مختلف حصوں سے آگاہ نہیں ہیں یعنی ان تمام کامیابیوں کا احساس نہیں ہے۔

**شعور اور لا شعور** | جب میں روٹی کھاتا ہوں تو میں شعوری طور پر ایسا کام کرتا ہوں۔ جب میں اسے مضغ کرتا ہوں تو لا شعوری طور پر ایسا کرتا ہوں۔ جب خوراک خون میں تبدیل ہوتی ہے، تو لا شعوری طور پر ایسا ہوتا ہے۔ نا اہم جسم کے تمام حصوں کو خون سے طاقت حاصل ہوتی ہے تو لا شعوری طور پر ایسا ہوتا ہے۔ تاہم میں نفس، ذات خودی، رہی ہوں۔ جو یہ تمام فرائض ادا کر رہا ہوں۔ یہ بات ثابت کی جاسکتی ہے کہ تقریباً ہر ایک فعل یا عمل جس کا ہمیں اب احساس نہیں ہے، احساس یا شعور کی سطح پر لایا جاسکتا ہے۔ دل ظاہر اور ہمارے قابو کے بغیر دھڑک رہا

ہے۔ ہم میں سے کوئی دل کو قابو نہیں کر سکتا۔ لیکن مشق سے انسانی دل کو بھی قابو میں لاسکتا ہے۔ حتیٰ کہ یہ ہماری مرضی کے مطابق آہستہ آہستہ یا جلدی جلدی دھڑکے گایا یا کل اس کی دھڑکن بند ہو جائے گی۔ تقریباً جسم کا ہر ایک حصہ قابو میں لایا جاسکتا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ فرائض بھی جو ہمارے شعور یا احساس کے نیچے ہیں ہم (نفس) ہی ادا کرتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ ہم لاشعوراً طور پر ایسا کر رہے ہیں۔ یہ بات ظاہر کرتی ہے کہ انسانی دل دو سطحوں پر کام کرتا ہے پہلی سطح شعوری سطح ہے جس پر تمام کام ہمیشہ اپنے نفس یا ذات یا خودی کے احساس کے ساتھ ہوتا رہتا ہے۔ دوسری سطح لاشعوری سطح ہے جہاں کہ تمام کام اپنے نفس کے احساس کے بغیر ہوتا رہتا ہے۔ دل کے کام کا وہ حصہ جو نفس کے بغیر ہوتا ہے لاشعوری کام ہے اور وہ حصہ جو اپنے نفس کے احساس کے ساتھ ہوتا ہے شعوری کام ہے۔ ادنیٰ حیوانوں میں یہ لاشعوری کام عقل حیوانی یا فطری افعال کہلاتا ہے مگر انسانی میں جو اشرف المخلوقات ہے شعوری کام زیادہ فوقیت رکھتا ہے۔

مراقبہ کی پہلی منزل کی مشقوں کے بعد ہم مراقبہ کی دوسری منزل کی مشقوں کی طرف آتے ہیں۔ جب کسی مقام کو بنیاد بناتے ہوئے اس مقام پر دل کو محدود کر دیا جاتا

## مراقبہ کی دوسری منزل

ہے۔ تو ایک خاص قسم کی ذہنی لہری اسٹھنے لگتی ہیں۔ ان لہروں کو دوسری قسم کی لہری ہڑپ نہیں کرتی یہ لیکن بتدریج یہ لہری نمایاں ہوتی جاتی ہیں جب کہ تمام دوسری لہری پیچھے ہٹ جاتی ہیں اور بالآخر غائب ہو جاتی ہیں اور پھر ان لہروں کی کثرت وحدت میں تبدیلی ہو جاتی ہے اور صرف ایک ہی بہرہ دل میں باقی رہ جاتی ہے۔ دل کی یہ حالت مراقبہ کی دوسری منزل کہلاتی ہے۔

**ادراک کا ہر ایک فعل اور عمل** مراقبہ کی مشق کرنے سے پہلے اس بات کا سمجھنا نہایت ضروری ہے کہ ادراک کے ہر ایک فعل میں تین عمل شامل ہیں۔ مثلاً جب ہم کوئی آواز سنتے ہیں:-  
اولے: سب سے پہلے بیرونی ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔

دوہ: پھر اعصابی حرکت۔ جو ارتعاش کو دل کی طرف لے جاتی ہے۔  
سومہ: اس کے بعد دل کی طرف سے جوابی عمل یا رد عمل جس کے ساتھ ساتھ اس شے کا علم یا ادراک دفعتاً چمکتا ہے جو شے کہ اسے محسوس کرتا ہے۔  
رے کہ ذہنی جوابی عمل تک ان مختلف تبدیلیوں کا بیرونی سبب تھی۔

علم الہی میں ان تینوں عملوں کو  
۱۔ ایٹھری ارتعاش  
۲۔ اعصاب و دماغ میں حرکت  
<https://www.facebook.com/groups/FreeLibraryBooks/>  
154



۳۔ ذہنی رد عمل یا جوابی عمل کہتے ہیں۔

اب یہ تینوں عمل اگرچہ علیحدہ علیحدہ ہیں اس طریق سے ملے جڑے ہوئے ہیں کہ بالکل مخلوط ہو گئے ہیں۔ درحقیقت ہم اُن میں سے کسی کو علیحدہ علیحدہ محسوس نہیں کر سکتے۔ ہم صرف اُن کے متحد اثر کو محسوس کرتے ہیں جس کو ہم بیرونی شے کہتے ہیں۔ لہذا ادراک کے ہر ایک فعل میں تین عمل شامل ہیں اور کوئی وجہ نہیں ہے کہ ہم ان عملوں میں کیوں نہ کوئی فرق یا تمیز کر سکیں۔

عملی مراقبہ

جب سابقہ تیاریوں سے دل مضبوط ہو جاتا ہے اور قابو میں آ جاتا ہے اور اس میں زیادہ لطیف ادراک یا احساس کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے تو دل کو مراقبہ میں لگانا چاہیے۔ یہ مراقبہ کثیف اشیاء سے شروع کرنا چاہیے اور آہستہ آہستہ زیادہ لطیف اشیاء کی طرف بڑھنا چاہیے۔ حتیٰ کہ یہ بے مقصد ہو جائے۔ دل کو پہلے احساسات کے بیرونی اسباب محسوس کرنے میں لگانا چاہیے۔ پھر اندرونی حرکات اور پھر اس کا اپنا رد عمل محسوس کرنے میں لگانا چاہیے۔ جب دل احساسات کے بیرونی اسباب خود بخود محسوس کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ تو وہ

## سائنس، صحت اور روسانیت

تمام لطیف مادی ہستیوں، تمام لطیف جسموں اور شکلوں کو محسوس کرنے کی طاقت حاصل کر لیتا ہے۔ جب دل اندر خود بخود حرکات کو محسوس کرنے میں کامیاب ہو سکتا ہے تو وہ تمام ذہنی لہروں پر خواہ اپنے آپ میں ہوں یا دوسروں میں قابو حاصل کرے گا۔ اس سے پیشتر کہ وہ لہریں اپنے آپ کو مادی قوت میں تبدیل کریں، اور جب صوفی ذہنی ردِ عمل کو علیحدہ محسوس کرنے کے قابل ہو جائے گا تو وہ ہر ایک چیز کا علم حاصل کر لے گا۔ کیونکہ ہر ایک قابلِ احساس یا قابلِ ادراک شے اور ہر ایک خیال اس ردِ عمل کا نتیجہ ہے۔ اس منزلی پر پہنچ کر وہ اپنے دل کی بنیادوں کو بھی دیکھ سکے گا اور دل اُس کے مکمل قابو میں ہو گا۔

## منشوق

**مراقبہ اور نورانی روشنی** | سیدھے دورا تو بیٹھو اور اپنے ناک کی نوک پر نظر جاؤ۔ بعد ازیں یہیں معلوم ہو جائے گا کہ ناک کی نوک پر نظر جمانا کس طرح دل کو کیسے کرتا ہے۔ کس طرح دونوں آنکھوں کے متعلق اعصاب کو قابو کرنے سے ایک آدمی ردِ عمل کی قوت کو قابو کرنے میں نمایاں ترقی کرتا ہے اور اسی طرح اور وہ یا مرضی کے قابو کرنے میں۔ اپنے ناک کی نوک پر

## ماہی، صحت اور روحانیت

نظر جانے کی کوشش کرنے کے بعد اپنے مادی دل (HEART) میں ایک فضا کا تصور کرو۔ اور اس فضا کے درمیان تصور کرو کہ شعلہ جل رہا ہے۔ پھر تصور کرو کہ وہ شعلہ تمہاری اپنی روح ہے اور اس شعلہ کے اندر ایک اور نورانی روشنی ہے اور وہ نورانی روشنی خداوند تعالیٰ کا نور ہے۔

اپنے مادی دل میں اس نورانی روشنی پر غور و فکر کرو۔ اس مشق کے نگاہ کرنے سے تمہارا مادی دل شگفتگی سے پاک ہو جائے گا اور نورانی روشنی سے متور ہو جائے گا۔ ایسی حالت میں جو دعا بھی تم خداوند تعالیٰ کی درگاہ میں کڑگے انشاء اللہ تعالیٰ مقبولیت کا درجہ حاصل کر سکیں گی۔ اور تم حصول مقصد میں کامیاب ہو جاؤ گے۔

مشق

کسی نیک پارہ آدمی کا جس کی عزت آپ کے دل میں ہے یا کسی اچھی چیز کا جسے تم پسند کرتے ہو یا کسی ایسی چیز فضا جگہ کا جسے تم بہت زیادہ پسند کرتے ہو یا کسی سفیری کا جسے تم بہت زیادہ پسند کرتے ہو تصور اپنے دل میں جاؤ

اور یکسوئی کے ساتھ مراقبہ میں جاؤ۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد ہر ایک مراقبہ کے عجیب غریب اثرات محسوس کرو گے۔

**یکسوئی اور نورانی روشنی** | اپنے دل میں مادی دل کے کنول کا قصوٰ کرو جس کی پتیاں نیچے کی طرف ہیں اور

وگ لطیف اس کنول میں سے گزور رہی ہے۔ سانس اندر کشید کرو اور جب تم سانی کو باہر خارج کر رہے ہو تو قصوٰ کرو کہ کنول کی پتیاں اوپر کو مڑ گئی ہیں اور اس کنول کے اندر ایک نورانی روشنی ہے۔ اس بات پر دل کی یکسوئی کے ساتھ مراقبہ میں جاؤ۔ کچھ عرصہ مشق کرنے کے بعد تمہارا دل نورانی روشنی سے منور ہو جائے گا۔

مراقبہ کی مشقوں کا یہ نتیجہ ہوگا کہ ہم لطیف اشیاء کے متعلق اتنی ہی آسانی سے مراقبہ میں جاسکیں گے جتنی آسانی سے کہ کثیف اشیاء کے متعلق۔ مشق کرنے سے ان تمام مراقبوں میں صوفی استحکام حاصل کر لیتا ہے۔ جب وہ مراقبہ میں جاتا ہے تو وہ تمام دوسرے خیالات کو باہر روک سکتا ہے۔ وہ اس چیز کی مطابقت اختیار کر لیتا ہے جس کے متعلق وہ مراقبہ میں جاتا ہے۔ جب وہ مراقبہ میں جاتا ہے تو وہ شے کے ٹکڑے کی طرح ہوتا ہے پھوٹوں کے سامنے وہ شیشہ

سائنس، صحت اور روحانیت

تقریباً پھوکوں سے مطابقت اختیار کر لیتا ہے۔ اگر پھول سرخ ہے تو شیشہ  
بھی سرخ نظر آتا ہے یا اگر پھول نیلا ہے تو شیشہ بھی نیلا نظر آتا ہے۔



FREEAMLIAATBOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freeamliyatbooks/>

## چوبیسواں باب

### مراقبہ کی تیسری منزل

جب دل کو اتنی تربیت ہو جاتی ہے کہ وہ خاص اندرونی یا بیرونی مقام پر قائم رہ سکتا ہے تو دل میں اس مقام کی طرف رو میں لگاتا دیکھنے کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے جب دل اتنی طاقت حاصل کر لیتا ہے تو مراقبہ کی تیسری منزل طے کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

اس سے پہلے مراقبہ کی دو

### خود شعوری سے بالا تر حالت

منزلیں طے ہو چکی ہیں۔ یعنی ان کی مفصل تشریح کی جا چکی ہے۔ پہلی منزل وہ ہے جس میں دل شعوری طور پر کام کر سکتا ہے۔ دوسری منزل وہ ہے جس میں دل لا شعوری سطح پر کام کر سکتا

ہے۔ اب ہم تیسری اور آخری منزل کی طرف آتے ہیں۔ اس منزل میں دل شعوری سطح سے پرے جاسکتا ہے۔ ایک اور زیادہ اونچی سطح ہے جس پر دل کام کر سکتا ہے۔ جس طرح لاشعوری کام شعور سے نیچے ہوتا ہے اسی طرح ایک اور کام ہے جو شعور سے بالاتر ہے اور جس کام میں اپنی ذات یا نفس کا احساس نہیں ہوتا۔ ذات کا احساس صرف درمیانی سطح پر ہوتا ہے یعنی شعوری سطح پر۔ جب دل اس نیکر یعنی شعوری سطح سے اوپر یا نیچے چلا جاتا ہے، تو "میں" یعنی خودی کا احساس نہیں ہوتا ہے۔ اور پھر بھی دل کام کرتا ہے جب دل خود شعوری (اپنے نفس پر نگاہ رکھنا) کی اس نیکر سے پرے چلا جاتا ہے لایہ مراقبہ کی تیسری یا آخری منزل ہوتی ہے۔ اس منزل میں دل خود شعوری سے بالاتر ہوتا ہے یعنی جو اس خمسہ یا شعور سے بالاتر حالت مراقبہ کی اس تیسری منزل کو ہندو فقراء "سمادھی" کہتے ہیں۔

پہلی حالت: جب کوئی آدمی مراقبہ اور اس کے اثرات

شعور سے نیچے کی سطح میں داخل ہو جاتا ہے یعنی شعوری حالت سے لاشعوری حالت میں چلا جاتا ہے اور نیکر کے دوران وہ جسم کی مشینری کو چلاتا

## سائنس، صحت اور روحانیت

ہے۔ وہ سائنس لیتا ہے مگر جسم کو حرکت دیتا ہے مگر اُسے اپنی خودی یا ذات یا نفس کا احساس بھی نہیں ہوتا ہے۔ وہ غیر شعوری ہے یعنی وہ بے خبر ہے اور جب وہ جاگتا ہے، تو وہ وہی آدمی ہے جو گہری نیند سو گیا تھا۔ دورانِ نیند اُس کے علم میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔ اس کے علم کا مجموعہ وہی رہتا ہے جو گہری نیند میں جانے سے پہلے تھا۔ کوئی روشن خیال یا بصیرت اس میں پیدا نہیں ہوتی ہے۔ جاگنے کے بعد وہ صرف لا شعوری حالت سے بچر شعوری حالت میں آجاتا ہے اور باخبر یا ہوشمند ہو جاتا ہے۔

دوسری حالت۔ لیکن برعکس اس کے جب کوئی آدمی مراقبہ کی قیسری منزل میں جاتا ہے یعنی شعور سے بالاتر حالت میں جاتا ہے تو جب اس حالت سے باہر آتا ہے یعنی بیدار ہوتا ہے تو اس کی حالت بالکل مختلف ہوتی ہے۔ وہ روشن خیال ہوتا ہے۔ وہ نبی یا ولی ہوتا ہے۔ اس کی تمام بصیرت و زندگی بدل جاتی ہے۔ اس کا دل و دماغ منور ہو جاتا ہے۔

پہلی حالت اور دوسری حالت میں نمایاں فرق ہے۔ دونوں کے

**فرق**

اختلافات مختلف ہیں۔

ایک حالت سے تو انسان ویسے کا ویسا اٹھتا ہے جیسا کہ نیند سے



پہلے تجھا۔ اور دوسری حالت سے انسان بالکل تبدیل شدہ اٹھتا ہے۔ یعنی اسی تبدیل شدہ حالت میں یا تودہ بنی یا ولی ہوتا ہے یا اس کا دل نورانی روشنی سے منور ہو جاتا ہے۔ جب اثرات مختلف ہیں تو اسباب بھی ضرور مختلف ہوتے ہیں۔ چاہئیں۔ چونکہ نور یا روشنی جس کے ساتھ ایک انسان مراقبہ سے بیدار ہوتا ہے بہت اعلیٰ درجہ کی چیز ہے۔ اسی لئے یہ ضرور شعور یا احساس سے بالاتر ہے۔ اور مراقبہ کی تیسری منزل کو اسی لئے شعوری حالت سے بالاتر حالت کہا جاتا ہے۔

مراقبہ کی تیسری منزل اس وقت تکمیل ہوتی ہے۔ جب مراقبہ میں کسی شکل یا بیرونی حصہ کا خیال بالکل چھوڑ دیا جاتا ہے۔ فرض کرو کہ میں کسی کتاب پر خیال جما رہا ہوں اور بتدریج اس پر اپنے دل کو مکیبو کرنے میں کامیاب ہو گیا ہوں اور صرف اندرونی احساسات کا ادراک کر رہا ہوں۔ یعنی اصل مطلب کا بغیر کسی ظاہری شکل و صورت کے ادراک کر رہا ہوں۔ مراقبہ کی اس حالت کو مہند و فقراء "سمادھی" کہتے ہیں۔

خلاصہ مراقبہ

مراقبہ کی پہلی منزل اور مراقبہ کی دوسری منزل طے کرنے کے بعد جب دل میں انتہی نرمی و مست

## سائنس، صحت اور روحانیت

طاقت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ ادراک کے بیرونی حصہ کو رد کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ اور صرف بیرونی حصہ پر غور و فکر کرتا رہتا ہے۔ تو ایسی حالت کو مراقبہ کی تیسری منزل کہتے ہیں۔ تینوں مراقبوں کا خلاصہ یہ ہے کہ اگر دل پہلے کسی شے پر یکسو ہو سکتا ہے اور پھر اس یکسوئی کی حالت میں کچھ عرصہ تک رہ سکتا ہے اور اس کے بعد نگاتا یکسوئی سے اس ادراک کے اندرونی حصہ پر غور و فکر کر سکتا ہے تو ہر ایک چیز ایسے دل کے قابو میں آ جاتی ہے یا بالفاظ دیگر یوں کہتے کہ جب کوئی آدمی اپنے دل کو کسی خاص شے کی طرف رجوع کر سکتا ہے۔ اور وہاں اسے کافی وقت کے لئے قائم رکھ سکتا ہے اور ساتھ ہی اس شے کو اندرونی حصہ سے علیحدہ کر سکتا ہے تو وہ آدمی مراقبہ کی تیسری منزل کا مہیابی کے ساتھ طے کر لیتا ہے۔ ایسی حالت میں اس شے کی شکل و صورت غائب ہو جاتی ہے۔ اور صرف اس شے کا مطلب ہی دل میں باقی رہ جاتا ہے اس منزل پر پہنچ کر کسی خاص مقام کی طرف نگاتا رہو میں مہینے کی دل کی طاقت اس آدمی میں اتنی زبردست ہو جاتی ہے کہ وہ ادراک کے بیرونی حصہ کو ترک کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور صرف بیرونی حصہ یعنی اصل مقصد پر ہی غور و فکر کرتا رہتا ہے۔ دل کی ایسی حالت مراقبہ کی اعلیٰ منزل کہلاتی ہے۔

## دل کی آنکھ

جب کوئی آدمی مراقبہ کی اس تیسری منزل کو کامیابی کے ساتھ طے کر لیتا ہے تو دل کے راستہ ہر ایک ایسی چیز دُور ہو جاتی ہے جو رُوح کی حکومت پر پردہ ڈالتی ہے اور تمام طاقتیں اس کے قابو میں آ جاتی ہیں اور علم کی روشنی سے اس کا دل و دماغ منور ہو جاتا ہے۔ اس منزل پر پہنچ کر اس کی نہ صرف دل کی آنکھ کھل جاتی ہے بلکہ اس کے تمام ظاہری حواس خمسہ لطیف صورت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اور ان باطنی حواس خمسہ سے وہ ہزاروں میل دُور کی چیز یا آواز کو اسی طرح دیکھ سکتا ہے اور سُن سکتا ہے جس طرح کہ ہم اپنے ظاہری حواس خمسہ سے نزدیک کی چیز کا احساس کر سکتے ہیں۔ اور آواز سُن سکتے ہیں۔ اس کے نزدیک وقت اور فاصلہ بے معنی ہے۔ ایسا آدمی مجسم رُبطیو لومیشیونگ سیٹ، ٹیلی وژن مشین اور مجسم براد کا سٹنگ مشین بن جاتا ہے جس طرح ہم ٹیلی وژن رُبطیو مشین کے ذریعے دنیا کے ہر ایک براد کا سٹنگ مشین سے نشر کی ہوئی آواز سُن سکتے ہیں اور بولنے والے کی تصویر اور اس کی حرکات و سکنات کی تصاویر گھر بیٹھے دیکھ سکتے ہیں بشرطیکہ ہمارے گھر میں ٹیلی وژن رُبطیو مشین موجود ہو۔ اسی طرح وہ آدمی ان مشینوں کے بغیر ہی دُور کی آواز سن سکتا ہے۔ اور دُور کی

## سائنس، صحت اور انسانیت

چیزیں دیکھ سکتا ہے۔ اپنے باطنی حواس خمسہ کے ذریعہ بلا پابندی وقت فاصلہ تمام چیزوں کا ادراک یا احساس کر سکتا ہے۔ اس بارے میں مزید معلومات کے لئے میری دلچسپ اور پُر ازم معلومات کتاب قرآن اور سائنس کا مطالعہ فرمائیے۔

مراقبہ کی تیسری منزل زندگی کی سب سے اعلیٰ حالت ہے۔ حالت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب سارے کاسما جہل ایک لہر میں جاتا ہے اور تمام مقامات اور مرکزوں کی امداد سے محروم ہو کر صرف خیالی کا مقصد ہی دل میں موجود رہتا ہے۔

**مراقبہ کے متعلق نہایت ضروری بات** | جب جسم مست

ہو یا بیمار ہو یا جب دل بہت پریشان یا غمگین ہو تو مراقبہ کی مشق شروع نہیں کرنی چاہئے۔

۲۔ مراقبہ کی مشق گھر سے باہر کسی پُر فضا، پُر سکون اور تنہا جگہ میں کرنی چاہئے جو شور و غل سے دور ہو اور وہاں کوئی شے توجہ کی یکسوئی اور سکون میں خلل انداز نہ ہو۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو گھر میں ہی ایک علیحدہ کمرہ ہونا

## مسانی بصحت اور روحانیت

چاہئے، جو نہایت ہی صاف ستھرا ہوا اور لوہا بن وغیرہ سے اس کو خوشبو  
دار رکھا جائے۔

۳۔ ہر ایک مشق خداوند تعالیٰ کی حمد سے شروع کرنی چاہئے اور حضرت  
محمد رسول کریمؐ پر درود بھیجنا چاہئے۔ اس کے بعد خداوند تعالیٰ، حضرت  
رسول کریمؐ، بزرگان دین، اللہ تعالیٰ کے تمام پیغمبروں اور ولیوں کی  
برکات حاصل کرنے کے لئے عاجزی سے دعا کرنی چاہئے۔

۴۔ غذا سادہ، ہلکی، زود ہضم اور دل و دماغ کو تروتازہ کرنے والی ہو  
مثلاً شہد، دودھ، دلیا، سبزیات پھل وغیرہ۔

۵۔ جسم اور دل کی مکمل پاکیزگی، خیالات، اقوال اور افعال میں مکمل  
پاکیزگی اور حلال روی۔

## پچیسواں باب

# صوفیائے کرام کی غیر معمولی روحانی قوتیں

صوفیائے کرام بیان کرتے ہیں کہ صوفی اپنے مراقبہ اور غیر معمولی روحانی قوت

بلا واسطہ حواسِ خمسہ کے ادراک سے ورے جاسکتا ہے اور اپنی عقل و دلیل سے بھی ورے جاسکتا ہے۔ شعور سے بالاتر حالت میں پہنچنے کے لئے صرف ایک ہی راستہ ہے اور وہ قلب کی یکسوئی سے پرے ہے اب وہ کون سی چیز ہے جو دل کی یکسوئی میں رکاوٹ ڈالتی ہے۔ ہمیں معلوم ہے کہ وہ ہمارے اپنے گزشتہ افعال کے نقوش ہیں۔ تم نے خود بھی

مشاہدہ کیا ہوگا کہ جب تم اپنے دل کو یکسو کرنے کی کوشش کرتے ہو، تو تمہارے خیالات ادھر ادھر اوارہ پھرنے لگتے ہیں۔ نماز پڑھتے وقت یا خداوند تعالیٰ کی عبادت کرتے وقت جب تم اپنے دل کو یکسو کرنے کی کوشش کرتے ہو، تو اسی وقت ہی تمہارے گزشتہ افعال کے نقوش نمودار ہوتے ہیں اور دل کی یکسوئی کے راستہ میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔ کیا وجہ ہے کہ گزشتہ افعال کے یہ نقوش یکسوئی کی ضرورت کے وقت اپنی طاقت کا اظہار کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تم انہیں دبانے کی کوشش کرتے ہو اور وہ اپنی تمام قوت کے ساتھ جوابی عمل یا رد عمل کرتے ہیں۔ اب ان تمام خیالات کو مراقبہ کے ذریعہ سے ایسا دبانا ہے کہ صرف ایک خیال جس کو ہم قائم رکھنا چاہتے ہیں، قائم رہے صرف مراقبہ ہی اپنی تیسری منزل میں ایسے نقوش کو دبانے کی طاقت رکھتا ہے لہذا اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے مراقبہ کی تیسری منزل ہی بہترین مشق ہے

## پہلی مثال

ہماری خوراک جو اناج، پھل، سبزیات وغیرہ کی شکل میں ہے سورج سے براہ راست اپنے اندر جذب کرتی ہے۔ جسم کو تندرست رکھنے کے لئے

## سائنس، صحت اور روحانیت

جب ہم یہ چیزیں کھاتے ہیں تو گویا ان چیزوں میں سورج کی جہہ شدہ توانائی کو ہم اپنے اندر جذب کرتے ہیں۔ صوفی میں یہ روحانی طاقت ہے کہ وہ براہ راست اس توانائی کو سورج سے حاصل کر سکتا ہے اور یہ ممکنات میں سے ہے۔ صوفی روزانہ صبح طلوع آفتاب کے وقت سورج کی طرف منہ کر کے مراقبہ کی حالت میں بیٹھ کر اس توانائی کو سورج سے براہ راست حاصل کرتا ہے۔ مزید تفصیلات کے لئے میری کتاب 'روح، قرآن اور سائنس' کا مطالعہ فرمائیں۔

## دوسری مثال

قدرت تاروں کے بغیر بجلی کی بہت سی طاقت ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچاتی ہے۔ اسی طرح صوفی اپنی ذہنی بجلی کی طاقت کو تار کے بغیر ایک جگہ سے دوسری جگہ بھیج سکتا ہے۔ ہمارا دل بالکل ایسا ہے جیسا کہ بجلی کا پاور ہاؤس۔ ہمارے دل کی بجلی میں سے بجلی کی چنگاریاں خیالات کی صورت میں نکلتی رہتی ہیں۔ صوفی ان خیالات کی لہر در ایک جگہ سے دوسری جگہ بھیج سکتا ہے۔ موجودہ سائنس دانوں نے بھی حالی ہی یہ بات دریافت کی ہے کہ پیدا کردہ بجلی کی لہریں بغیر تار کے ایک جگہ سے دوسری جگہ بھیجی جا



## سائنس، صحت اور روحانیت

سکتی ہیں۔ جیسے آواز یا عکس کی لہریں۔ صوفی مراقبہ کی حالت میں اپنے خیالات کی لطیف لہروں کو بغیر تاروں کے ایک جگہ سے دوسرے جگہ پہنچا سکتا ہے مزید تفصیل کے لئے میری تصنیف "روح، قرآن اور سائنس" کا مطالعہ فرمائیے۔

### تیسری مثال

انسان پر ایک چیز جو کثیف حالت میں ہے دیکھ سکتا ہے مگر معمولی آدمی ہر ایک چیز جو بہت لطیف حالت میں ہے نہیں دیکھ سکتا۔ کچھ عرصہ مراقبہ کی مشق کرنے کے بعد تمہارے ادراک یا احساسات اتنے لطیف ہو جائیں گے کہ تم تمام چیزوں کو جو لطیف حالت میں ہیں واقعی دیکھنے کے قابل ہو جاؤ گے۔ مثلاً ہر ایک آدمی اپنے ارد گرد ایک خاص روشنی رکھتا ہے اور وہ اس خاص روشنی کو نکالتا رہتا ہے اور مراقبہ کی مشق کرنے والا صوفی اس روشنی کو دیکھ سکتا ہے لیکن ہم اس روشنی کو نہیں دیکھ سکتے اگرچہ ہم تمام اس روشنی کے لطیف ذرات نکالتا رہا ہر پھینکتے رہتے ہیں جس طرح کہ ایک پھول نکالتا لطیف ذرات کو باہر پھینکتا رہتا ہے۔ یہ لطیف ذرات ہیں

اس پھول کو سونگھنے کے قابل بناتے ہیں۔

## مسجد یا مندر یا گرجا بنانے میں حکمت | خداوند تعالیٰ کی عبادت کرنے

کے لئے ہر ایک مذہب کے لوگ کوئی نہ کوئی عبادت گاہ بناتے ہیں۔ جہاں جاکر مقررہ وقت پر لوگ اپنے مالک حقیقی کی پرستش کرتے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ اس میں کیا حکمت ہے؟ ذیل میں اس حکمت کو واضح کیا جاتا ہے:-

ہم اپنی زندگی میں ہر روز نیک و بد خیالات کے لطیف ذرات باہر پھینکتے رہتے ہیں اور ہر جگہ جہاں کبھی بھی ہم جائیں فضا ان لطیف ذرات سے مچھلے ہوئی رہتی ہے۔ ضمیر لوگوں نے معلوم کیا کہ اس جگہ جہاں خداوند تعالیٰ کی عبادت کی جاتی ہے فضا میں نیکی کے لطیف ذرات عام طور پر بہت زیادہ ہوتے ہیں کیونکہ ہر روز وہاں نیک لوگ خداوند تعالیٰ کی عبادت کے لئے جاتے ہیں اور وہاں وہ نیکی کے لطیف ذرات زیادہ مقدار میں باہر پھینکتے ہیں۔ اور وہاں کی فضا نیکی کے لطیف ذرات سے زیادہ مچھلے ہوئی ہے۔ جتنا زیادہ لوگ وہاں جاتے ہیں، اتنا ہی زیادہ وہ گناہ سے پاک ہوتے ہیں اور اتنا ہی وہ جگہ پاک اور مقدس ہوتی جاتی ہے۔ اگر کوئی آدمی جس میں سکون اور روحانی روشنی کی

## سائنس، صحت اور روحانیت

کئی ہے۔ وہاں جاتا ہے تو وہ جگہ اور وہاں کی فضا اس پر اچھا اثر کرتی ہے اور اسی میں سکون اور روحانی روشنی پیدا کرتی ہے۔ لہذا تمام عبادت گاہوں اور مقدس جگہوں کے بنانے میں بھی حکمت ہے کہ وہاں کی فضا نیکی کے لطیف ذرات سے زیادہ پر ہوتی ہے اور عبادت کرنے والوں پر خوشگوار اور رُوح افزا اثر کرتی ہے اور انہیں زیادہ نیکی اور پاکیزہ بناتی ہے لیکن اس بات کو یاد رکھنا چاہیے کہ تمام عبادت گاہوں کا قدس یا پاکي اُن پاکیزہ لوگوں پر منحصر ہے جو وہاں عبادت کے لئے جمع ہوتے ہیں۔

اسلام نماز اور مسجد | اسلام نے ہر روز پانچ دفعہ مسجد میں جا کر باجماعت نماز ادا کرنے کی جو تاکید

فرمائی ہے، وہ اسی حکمت پر مبنی ہے۔ دنیا کے تمام مذاہب میں سے اسلام ہی ایک ایسا مذہب ہے جو دن میں پانچ دفعہ مسجد میں جا کر باجماعت عبادت کرنے کی بہت زیادہ تاکید کرتا ہے۔ قرآن پاک میں ہے

وَادْكُوعُوا مَعَ الرَّاٰكِعِيْنَ۔ نیز ایک مشہور شاعر کہتا ہے ۵

بجنا ہے فقط چرخ میں اتوار کو گھنٹہ

منگھ اور اذان کو سنتے ہیں روز برابر

## نیک لوگوں کی صحبت اور ان کے اثرات

ہر ایک کو  
انے تاکہ

ہے کہ ہمیں نیک اور پاکباز لوگوں کی صحبت سے فیض حاصل کرنا چاہیے۔  
اس میں کیا حکمت ہے؟ اس میں بھی وہی حکمت ہے، جو عبادت گاہوں  
کے بنانے اور وٹاں جا کر خداوند تعالیٰ کی عبادت کرنے میں ہے۔ نیک  
اور پاک باز لوگوں کے خیالات عام لوگوں کے خیالات کی نسبت زیادہ  
پاکیزہ ہوتے ہیں اور وہ ہر وقت نیکی کے لطیف ذرات اپنے میں سے  
باہر پھینکتے رہتے ہیں اور اگر وہ کسی فضا کو ان لطیف ذرات سے چھو  
کرتے رہتے ہیں۔ خداوند تعالیٰ کے یہ نیک بندے ہر وقت ان لطیف  
ذرات کو خاصی روشنی کی صورت میں باہر نکالتے رہتے ہیں، جو نورانی یا  
روحانی روشنی ہوتی ہے۔ ہمیں وہ روشنی نظر نہیں آتی۔ مگر خدا کے وہ  
نیک بندے اس روشنی کو دیکھ سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں وہ اپنا بہت  
زیادہ روحانی اثر اپنے گرد و نواح پر دن رات ہر وقت ڈالتے رہتے  
ہیں۔ یہی لوگ جب ان کی صحبت میں بیٹھتے ہیں تو وہ ایسی فضا میں  
بیٹھ رہے ہوتے ہیں جو نیکی کے لطیف ذرات سے چھو ہوتی ہے اور

## انسان، صحت اور روحانیت

پُر سکون بھی ہوتی ہے۔ اس فضا میں وہ براہ راست ایسے پاک باز لوگوں کے حلقہ میں آ جاتے ہیں اور لگاتار صحبت سے اُن کے روحانی رنگ میں رنگے جاتے ہیں یعنی وہ معمولی لوگ بھی پاک اور پاکباز بن جاتے ہیں۔ اُن کے دلوں سے گناہوں اور بدیوں کی کثافتیں دُور ہو جاتی ہیں اور نورانی یا روحانی روشنی سے اُن کے دل بھی منور ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے فارسی کے مشہور شاعر نے فرمایا ہے :

صحبت صالح ترا صالح کُند  
صحبت طالع ترا طالع کُند

یعنی نیک لوگوں کی صحبت تجھے نیک بناتی ہے اور بد لوگوں کی صحبت تجھے بد بناتی ہے۔

دُنیا کی تاریخ اس بات پر روشنی ڈالتی ہے اور اس بات کی شاہد ہے کہ کس طرح مختلف زمانوں میں خداوند تعالیٰ کے نیک بندوں یعنی پیغمبروں و ولیوں صوفیوں اور فقراء نے اپنے روحانی اثر سے نہایت ہی بدکردار لوگوں کو نیک اور پاک باز بنا دیا۔

دُنیا کے تمام مذاہب کے لوگ اور مذہب تو میں انگشت بدندان ہیں

کہ ہمارے نبی کریم پیغمبر آخر الزماں مجسم روحانیت تھے اور کس طرح آپ نے اپنے روحانی اثر سے ایک ہنایت ہی جاپی اور بد اخلاق قوم کی اصلاح کی۔ کس طرح آپ کے جانشین اور صحابہ کرام جو آپ کی طرح روحانیت کے رنگ میں رنگے ہوئے تھے اپنے رمیر کمالی کے نقش قدم پر چلے اور کس طرح انہوں نے اسلام کی اعلیٰ تعلیم، اعلیٰ اخلاق اور روحانی اثرات کو دنیا کے کونہ کونہ تک پہنچایا۔ ہمارے ہنایتی کے لئے ان کی پاکیزہ زندگی ہر لحاظ سے عملی رنگ میں اب تک بھی کامل نمونہ ثابت ہو رہی ہیں۔ ان کے بعد بزرگانِ دین اور صوفیائے کرام کی روحانی ہستیاں بھی ہمیں اب تک روحانی سبق سکھا رہی ہیں۔

## چھ بیسواں باب

### روحانی کمرشے

**روحانی فطرت** ہم جانتے ہیں کہ انسان کا ایک جسم ہے، مگر ہمیں، کان، ناک، زبان اور لاشہ ہیں۔ جسم اور اعضائے حواس جسم کے علاوہ انسان ایک روحانی فطرت بھی رکھتا ہے جس کو ہم دیکھ نہیں سکتے۔ جب وہ ریاضت سے اس روحانی فطرت کو ترقی کی اس اعلیٰ منزل تک لے جاتا ہے تو روحانی فطرت اپنی عجیب و غریب روحانی طاقت کا انکشاف کرنے لگتی ہے اور وہ اس راہ سے واقف ہو جاتا ہے کہ خداوند تعالیٰ کی روحانی بادشاہت اس کے اپنے اندر ہی ہے۔

صلو فی اس روحانی اصول کے مطابق اس بات کا دعویٰ کرتا ہے کہ

## سانی، صحت اور روحانیت

جس دم اور مراقبہ کی تمام منازل طے کرنے کے بعد وہ ایسے اعلیٰ مقام پر پہنچ جاتا ہے جہاں اُسے اپنے دل و دماغ اور جسم کے ہر رگ و ریشہ پر قابو حاصل ہو جاتا ہے اور اس میں بڑی زبردست روحانی طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ اپنی روحانی طاقت سے ایسے عجیب و غریب روحانی کمرشے دکھلاتا ہے کہ ہماری ظاہری آنکھیں اس بات کا یقین کرنے سے قاصر رہتی ہیں کہ آیا ہم اُس کے روحانی کمرشے یا عجیب و غریب کرامات خواب میں دیکھ رہے ہیں یا سچ محض اپنی ظاہری آنکھوں سے۔

## روحانی کمرشے

۱۔ جب صوفی ایک خاص اعصابی روپر جو کچھ پیٹریل اور جسم کے تمام اوپر کے حصوں کو قابو میں رکھتی ہے۔ پورا پورا تسلط حاصل کر لیتا ہے تو وہ ذہن میں ہلکا ہو جاتا ہے۔ وہ اتنا ہلکا ہو جاتا ہے کہ وہ پانی میں نہیں ڈوب سکتا۔ وہ کانٹوں اور تلوار کے پھلوں پر چل سکتا ہے اور آگ میں کھڑا ہو سکتا ہے۔

۲۔ جب صوفی ایک خاص اعصابی روپر پورا قابو حاصل کر لیتا ہے تو



روشنی کی تیز چمک اُسے گھیر لیتی ہے۔ جب کبھی وہ چاہتا ہے روشنی اُس کے جسم سے چمکتی ہے۔

۳۔ صوفی جب کان اور ایقتر کے تعلق پر مراقبہ اعلیٰ میں اپنے دل میں کیسو کرنا ہے تو اس میں عام شے کی طاقت سے بالاتر طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ خلا ایقتر سے پُر ہے اور کان بطور آلہ ہے۔ ان دونوں کے تعلق پر دل کو کیسو کر کے وہ سننے کی غیر معمولی طاقت حاصل کر لیتا ہے۔ ایسی حالت میں وہ میلوں دُور کی بات بھی سُن سکتا ہے۔

۴۔ فقراء کے نظریہ کے مطابق اس جسم کا سالہ ایقتر ہی ہے۔ ایقتر کو ہندی میں آکاش بھی کہتے ہیں۔ ایقتر کی ایک خاص شکل سے ہی جسم بن جاتا ہے۔ جب صوفی اپنے جسم کے اس ایقتر سالہ پر مراقبہ اعلیٰ میں اپنے دل کو کیسو کرتا ہے تو یہ جسم ایقتر کا سا ہلکا پین حاصل کر لیتا ہے اور دُئی کی طرح ہلکا ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں وہ جہاں کہیں جانا چاہے، وہاں میں اڑ کر جا سکتا ہے۔

۵۔ جب صوفی گلے کے کھوکھے حصہ پر مراقبہ میں اپنے دل کو کیسو کرتا ہے تو اگر وہ کھوکھا ہے تو اُس کی بھوک مٹ جاتی ہے۔

## انسانی، صحت اور روحانیت

۶۔ جب صوفی اپنے دل (مادی) میں نورانی روشنی پر مراقبہ میں اپنے دل کو یکسو کرتا ہے تو ایسی حالت میں وہ آن چیزوں کو دیکھ سکتا ہے جو بہت دور ہیں یا ان واقعات کو دیکھ سکتا ہے جو میلوں دور وقوع میں آ رہے ہیں خواہ راستہ میں اونچے اونچے پہاڑ ہی کیوں نہ ہوں۔ علاوہ ازیں وہ آن چیزوں کو بھی دیکھ سکتا ہے جو بہت لطیف حالت میں ہوتی ہیں۔

۷۔ جب صوفی غیر معمولی جسمانی طاقت حاصل کرنا چاہتا ہے تو وہ مراقبہ اعلیٰ میں ہاتھی کی جسمانی طاقت پر اپنے دل کو یکسو کرنے سے غیر معمولی طاقت حاصل کر لیتا ہے یعنی بے انتہا طاقت اس میں پیدا ہو جاتی ہے ایسی حالت میں وہ ایسے کارنامے نمایاں کر سکتا ہے جن کے کرنے کے لئے ہاتھی کی سی غیر معمولی طاقت درکار ہے۔

۸۔ جب ہم کوئی لفظ سنتے ہیں تو تین عمل ظہور میں آتے ہیں۔ سب سے پہلے بیرونی ارتعاش پیدا ہوتا ہے۔ پھر بیرونی احساس کان کے ذریعہ دل تک پہنچایا جاتا ہے۔ اس کے بعد دل جوابی عمل یا رد عمل کرتا ہے اور ہم لفظ کو جان لیتے ہیں یعنی اس لفظ کی آواز کے معنی سمجھ لیتے ہیں لہذا وہ بولا ہوا لفظ جس کے معنی ہم جانتے ہیں تین عملوں کا مرکب یا آمیزش ہے۔

## سائنس، صحت اور روحانیت

۱۔ ارتعاش ۲۔ احساس ۳۔ رد عمل

بالعموم یہ تینوں عمل جدا جدا نہیں ہو سکتے لیکن صوفی مشق کرنے سے انہیں جدا جدا کر سکتا ہے۔ جب ایسا کرنے میں وہ کامیاب ہو جاتا ہے تو وہ ایک عجیب و غریب طاقت حاصل کر لیتا ہے۔ اگر وہ مراقبہ اعلیٰ میں کسی آواز پر اپنے دل کو کیسو کرتا ہے تو وہ اس آواز کے معنی سمجھ لیتا ہے خواہ وہ آواز کسی آدمی کے منہ سے نکلی ہو خواہ کسی حیوان کے منہ سے۔

۴۔ جب صوفی مراقبہ اعلیٰ میں دل کو کسی بات پر کیسو کرنے کی پوری طاقت حاصل کر لیتا ہے تو اسے اس بات کا پورا علم ہو جاتا ہے اور اس چیز پر اُسے پوری قدرت حاصل ہو جاتی ہے۔

## سائنس و ایمان باب

### علم تنفس کا روحانی پہلو اور مشق

ہمارا جسم تنفس کے معیار کے طور پر ہے۔ نفس بطور ایک لیمپ کے ہے جس میں روح کی روشنی جل رہی ہے۔ روحانیت میں وہی آدمی ترقی کر سکتا ہے جو ان تینوں کی اہمیت کو پورا سے طور پر تسلیم کرتا ہے اور ان میں سے ہر ایک کی طرف مناسب اور پوری توجہ دیتا ہے۔

اب ہم علم تنفس کے روحانی پہلو کو مشقوں کے سلسلہ کی صورت میں لیتے ہیں اور ہر ایک مشق کے ساتھ ساتھ اس مشق کی تشریح بھی کرتے جاتے ہیں۔  
صوفیوں کے روحانی تنفس کی بنیاد روان تنفس (RHYTHMIC BREATHING) پر ہے۔ جس کے متعلق مفصل ہدایات کسی پہلے باب میں دی جا چکی ہیں۔ ان

## سانس، صحت اور روحانیت

مشتقوں کے شروع کرنے سے پہلے روائے تنفس کی اتنی زیادہ مشتق ہونی چاہئے کہ ہم اپنی مرضی کے مطابق معین طریق سے سانس لینے میں پوری پوری جہارت حاصل کر لیں۔ اور معین طریق سے سانس لینا ہماری ایک عادت ثانیہ بن جائے۔ جس وقت بھی چاہیں معین طریق سے سانس خود بخود چلنے لگے۔ ایسی جہارت قوت ارادی کی ہدایت کے ماتحت حاصل مقام کی طرف روحانی ارتعاش کے کھینچنے کے لئے دل کو آزاد چھوڑ دے گی۔ یہاں قوت ارادی سے مراد پکا ارادہ، پختہ ارادہ یا مضبوط ارادہ ہے اور یہ بجائے خود ایک زبردست طاقت ہے۔

مندرجہ ذیل مشتقوں میں لے فائدہ اعادہ سے بچنے کے لئے ہم ہر مشتق کے شروع کرنے سے پہلے محض یہ الفاظ کہیں گے۔

”معین طریق سے سانس لایا یعنی روائے سانس“ اور پھر روحانی قوت کی مشتق

کے لئے ضروری ہدایات دیں گے۔ یا تربیت یافتہ قوت ارادی کے لئے ہدایات

دیں گے۔ جو قوت ارادی کہ روائے تنفس کے ارتعاش کے سلسلہ میں کام کر رہی ہے

قوت ارادی ایک وسیع اور دلچسپ مضمون ہے۔ امید ہے کہ قارئین کرام قوت

ارادی کے کوششوں سے بخوبی واقف ہو جائیں گے۔ اگر زندگی نے وفا کی تو انشاء اللہ

قائے ارادہ کی قوت پر ایک علیحدہ کتاب قلمبند کر دی گا۔

## مشق اول

### جسم کے ہر رگ و ریشہ میں جوہر حیات کی تقسیم

۱۔ اپنے جسم کو بالکل ڈھیل کر کے فرش یا بستر پر پیٹھ کے بل لیٹ جاؤ اور اپنے ہاتھوں کو آفتابی مرکز کے اوپر بلکے طور پر رکھو۔ آفتابی مرکز کے اوپر سے مراد معدہ کے گڑھے کے اوپر جہاں پسلیاں جدا ہونا شروع ہوتی ہیں۔ مزید تشریح کے لئے باب ۹ کا مطالعہ کریں (اول معین طریق سے سائنس لو۔

۲۔ جب سائنس میں مکمل طور پر باقاعدہ روانی قائم ہو جائے، تو کالی یقین و اعتماد کے ساتھ اپنے دل میں یہ پختہ ارادہ کرو کہ ہر سائنس جو اندر کشید کیا جاتا ہے، عالم گیر یا کائناتی ذخیرہ ہے۔ جوہر حیات کی ایک اضافہ شدہ مقدار اپنے اندر کچنچے لے گا جسے نظام عصبی حاصل کرے گا اور آفتابی مرکز اسے اپنے ذخیرہ میں جمع کرے گا۔

۳۔ ہر سائنس پر جو باہر خارج کیا جاتا ہے، اپنے دل میں یہ ارادہ کرو کہ جوہر

## سائنس، صحت اور روحانیت

حیات تمہارے سارے جسم میں تقسیم کیا جا رہا ہے اور تمہارے ہر ایک عضو اور حصہ تک، ہر ایک سچے، خلیہ اور ایٹم (چھوٹے سے چھوٹا ذرہ) تک۔ ہر ایک عصبہ، شریان اور رگ تک یعنی تمہارے سر کی چوٹی سے لے کر قدموں کے نگوں تک پہنچا یا جا رہا ہے اور یہ جو ہر حیات ہر ایک عصبہ میں جان ڈالی رہا ہے، اسے مضبوط بنا رہا ہے۔ اور اسے ابھار رہا ہے۔ ہر ایک اعصابی مرکز میں دوبارہ توانائی بھر رہا ہے اور توانائی، قوت اور طاقت تمام نظام جسمانی میں بکھج رہا ہے۔

۴۔ جس وقت تم قوتِ ارادی کو کام میں لا رہے ہو اپنے ذہن میں مندرجہ ذیل تصور جانے کی کوشش کرو۔

”جو ہر حیات باہر سے تمہارے اندر بڑی تیزی سے آ رہا ہے۔ تمہارے پھیپھڑوں میں سے اندر آ رہا ہے اور آفتابی مرکز اور اسے اپنے قابو میں کر رہا ہے۔ پھر سائنس کو باہر خارج کرنے والی کوشش کے ساتھ ساتھ یہ جو ہر حیات تمام جسمانی کے تمام حصوں میں جھبھا جا رہا ہے۔ ہاتھوں کی انگلیوں کے سروں یا نوکوں تک اور پاؤں کے اگلے سروں تک۔“

۵۔ خاص کوشش کے ساتھ قوتِ ارادی کے استعمال کرنے کی ضرورت نہیں

## سائنس، صحت اور روحانیت

ہے۔ شخص اس چیز کے لئے حکم کر دو جسے تم روح میں لانا چاہتے ہو۔ اور پھر اس کی ذہنی تصویر بناؤ۔ بس یہی ضروری ہے۔ پرسکون حکم ذہنی تصویر کے ساتھ باہجاً بہتر ہے بہ نسبت بالآخر قوتِ ارادی کے، جو جوہر حیات کو صرف غیر ضروری طور پر منتشر کر دیتی ہے۔

۶۔ مندرجہ بالا مشق نہایت کارآمد ہے اور نظامِ عصبی کو تازہ دم کرتی ہے اور مضبوط بناتی ہے اور تمام جسم میں ایک سکونی سوجش احساس پیدا کرتی ہے یہ مشق ان لوگوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے جو توانائی کی کمی اور تھکی محسوس کرتے ہیں۔

## مشق دوم درد و کئے کی مشق

۱۔ فرش یا بستر پر پیٹھ کے بل لیٹ کر یا سیدھے بیٹھ کر معین طریق سے سانس لےو اور جب سانس میں موزوں روانی قائم ہو جائے، اپنے دل میں پختہ ارادہ کے ساتھ یہ خیالی جماؤ کہ تم جوہر حیات اندر کشید کر رہے ہو۔



## سائنس، صحت اور روحانیت

۲۔ پھر جب تم سائنس باہر خارج کرو تو دورانِ خون اور اعصابی رد و بارہ قائم کرنے کے لئے جو ہر حیات کو تکلیف دہ مقام کی طرف بھیجو۔

۳۔ پھر تکلیف دہ حالت کو دور کرنے کے مقصد کے لئے اور زیادہ جوہر حیات اندر کشید کرو۔

۴۔ پھر سائنس باہر خارج کرو۔ اور ساتھ ہی دل میں بچتہ ارادہ کے ساتھ یہ خیالی جماؤ کہ تم درد کو باہر دھکیل رہے ہو۔

۵۔ اس کے بعد دو مندرجہ بالا احکام کو اول بدل کر دو۔

سائنس باہر خارج کرتے وقت خیالی جماؤ کہ تم تکلیف دہ مقام میں اکساہٹے پیا کہ رہے ہو اور اگلی دفعہ سائنس باہر خارج کرتے وقت خیالی جماؤ کہ تم درد کو باہر نکال رہے ہو۔ سات سائنسوں تک اس طریق کو قائم رکھو۔

۶۔ پھر پاک صاف کرنے والے سائنس کی مشق کرو (باب ۱۱۔ مشق اول ملاحظہ ہو) اور تھوڑی دیر آرام کرو۔

۷۔ پھر دوبارہ پاک صاف کرنے والی مشق کرو۔ حتیٰ کہ درد سے نجات حاصل ہو اور انشاء اللہ ایسا جلد ہی ہوگا۔

## سانس، صحت اور روحانیت

درمیشتر اس کے سات دفعہ سانس کو ختم کیا جائے بہت سے دردوں سے آرام ہو جائے گا۔

۵۔ اگر ہاتھ کو تکلیف دہ مقام پر رکھ دیا جائے تو بہت جلد بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ اگر ہاتھ کی صرف تینوں انگلیوں (انگوٹھا اور ساتھ کی دو انگلیاں) کے سروں سے اس مقام کو چھوا جائے تو اور بھی جلد آرام ہو جائے گا۔ ان تینوں انگلیوں کے سروں سے جو ہر حیات کی برقی رویش بہت تیزی سے نکلتی ہیں اور بہت جلد اپنا اثر دکھاتی ہیں اور ساتھ ہی جو ہر حیات کی لہر کو بازو اور ہاتھ میں سے گزرا کر اس تکلیف دہ مقام میں بھیجی۔

نوٹ: یہ اگر زندگی نے وفا کی تو انشاء اللہ تعالیٰ انسان میں برقی قوت پر ایک کتاب تحریر کروں گا جس میں تشریح کی جائے گی کہ انسانی جسم میں کون سے حصوں میں برقی طاقت بہت زیادہ ہے اور کس طرح زندگی کی اس برقی بیٹری سے شفا بخش برقی رویش نکل رہی ہیں اور جسم کے کن کن مقامات میں برقی ذخیرہ ہے اور کس مقام سے اس کا تیزی کے ساتھ نکالنا ہے۔

## مشق سوم

### ناقص دورانِ خون اور سردی کا علاج

۱۔ فرش یا بستر پر پیٹھ کے بن لیٹ جاؤ یا سیدھے پیٹھ جاؤ اور سائنس میں موزوں روانی پیدا کر لو۔

۲۔ ہر بار سائنس یا ہر خارجہ کہ تے وقت دورانِ کارخ اس مقام کی طرف کرو، جہاں تم خون کھینچنا چاہتے ہو اور ناقص دورانِ خون کی وجہ سے تکلیف میں ہے۔ یہ طریقہ اُن مرلیضوں کے لئے جن کے پاؤں سرد رہتے ہیں یا جن کو سردی کی شکایت ہے مؤثر ہے۔ ان دونوں قسم کے مرلیضوں کی صورت میں دورانِ خون کا رخ نیچے کی طرف کرنا ہے۔ پہلی صورت میں پاؤں کو گرم کرنا ہے اور دوسری صورت میں دماغ کو خون کے بہت زیادہ دباؤ سے نجات دلانا ہے۔

۳۔ سردی کی صورت میں پہلے مشق دوم کو آدھا پھر دورانِ خون کا رخ نیچے کی طرف کرو۔

## سانس، صحت اور روحانیت

۴۔ جب دورانِ خوی نیچے کی طرف حرکت کرے گا تو تم اکثر اپنی ٹانگوں میں گہرائی محسوس کر ڈگے۔

۵۔ دورانِ خوی زیادہ تر قوتِ ارادی کے ماتحت ہوتا ہے اور روانِ تنفس اس کام کو زیادہ آسان بنادیتا ہے۔



۱۔ اپنے جسم کو مکمل طور پر ڈھیلیا کر کے بستری یا فرش پر پیٹھ کے بل بیٹ جاؤ اور سانس میں موزوں روانی قائم کر لو۔

۲۔ اپنے دل میں یہ ارادہ کرو کہ ہر سانس اندر کشید کرتے وقت جو ہر حیات کی کافی مقدار تم حاصل کر رہے ہو۔

۳۔ ہر سانس باہر خارج کرتے وقت تکلیف دہ مقام میں اکساہٹ پیدا کرنے کے لئے جو ہر حیات کو اس مقام کی طرف بھیج دو۔

۴۔ باہر سانس خارج کرتے وقت کسی بھی ذہنی حکم میں تبدیلی کر کے اپنے دل

## سائنس، صحت اور روحانیت

میں یہ ارادہ کرو کہ بیماری باہر خارج ہو رہی ہے اور غائب ہو رہی ہے۔

۵۔ اس مشق میں ہاتھوں کو استعمال کرو اور انہیں سر سے بیمار مقام کی طرف جسم کے نیچے کی طرف گزارو۔ اپنے ٹمپ کا یا دوسروں کا علاج کرتے وقت جب ہاتھوں کو استعمال کرو، تو ہمیشہ یہ ذہنی تصور قائم کرو کہ جو ہر حیات بازو کے نیچے کی طرف بہ رہا ہے اور انگلیوں کے سروں میں سے جسم میں بہ رہا ہے۔ اور اسی طرح جو ہر حیات بیمار حصہ میں پہنچ رہا ہے اور اسے شفا دے رہا ہے۔

۶۔ بعض صوفی بیمار حصہ پر اپنے دونوں ہاتھ رکھنے کی تجویز پر عمل کرتے ہیں۔ اور پچھروں والی سائنس لینے کی مشق کرتے ہیں۔ ساتھ ہی یہ ذہنی تصور قائم کرتے ہیں کہ وہ بیمار عضو یا حصہ میں جو ہر حیات کافی مقدار میں پمپ کر رہے ہیں، اس میں اکسا ہٹ پیدا کر رہے ہیں اور بیماری کی حالت کو باہر نکال رہے ہیں۔ یہ آخری تجویز بہت موثر ثابت ہوئی ہے۔ اگر پمپ کی ذہنی تصویر صاف طور پر قائم کی جائے۔ یعنی جو ہر حیات کو اندر کشید کرنے والا سائنس پمپ کے دستے یا سینڈل کے اوپر اٹھانے کو ظاہر کرتا ہے

## سائنس، صحت اور روحانیت

اور یہ خارج ہونے والا سائنس، اصلی پیمپہ کرنے کو نظر کرتا ہے۔

## جوہر حیات کے استعمال کے متعلق

### عام ہدایات

اس کتاب میں اتنی گنجائش نہیں ہے کہ جوہر حیات کے ذریعہ کسی بیماری کا روحانی علاج مفصل طور پر بیان کیا جائے۔ لیکن اس کتاب میں ہم سادہ اور عام فہم ہدایات دیں گے۔ جن پر عمل کرنے سے تم دوسروں کو بیماری یا تکلیف یاد دہ سے نجات دلا سکو گے۔ اس قسم کے علاج میں بڑا اصولی جو یاد رکھنا چاہئے وہ یہ ہے کہ روحانی تنفس اور زیر ضبط خیال یعنی تلو کردہ خیال کے ذریعہ سے تم جوہر حیات کی بہت سی مقدار اپنے اندر جذب کرنے کے قابل ہو جاؤ گے اور پھر اسے کسی اور آدمی کے جسم میں بھی گزارنے کے قابل ہو جاؤ گے۔ اس طرح تم بیمار کے کمزور حصوں یا اعضا میں، کساہٹ پیدا کر سکو گے۔ ان بیمار حصوں کو تندرستی یا شفا عطا کر سکو گے اور بیماری کو باہر دھکیل سکو گے۔ لیکن اس میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے یہ بات نہایت ضروری ہے کہ تمہیں پہلے طلب کردہ حالت کی ایسی صاف ذہنی تصویر بنانا سیکھنا چاہئے

## سائنس، صحت اور روحانیت

کہ تم درحقیقت جسم کے اندر ہر حیات داخل ہونے کو محسوس کرنے کے قابل ہو جاؤ گے اور بیمار کے جسم میں جو ہر حیات کو اپنے بازوؤں اور انگلیوں کے سروں کے ذریعہ بھیج سکو گے اور ایسا ہونے کو محسوس بھی کر سکو گے۔

### مشتق پنجم

## دوسرے مریضوں کا روحانی علاج بذریعہ جوہر حیات

- ۱۔ چند مرتبہ معین طریق سے سائنس لو۔ حتیٰ کہ سائنسوں میں موزوں روانی اچھی طرح سے قائم ہو جائے۔
- ۲۔ چند مرتبہ معین طریق سے سائنس لو۔ حتیٰ کہ سائنسوں میں موزوں روانی اچھی طرح سے قائم ہو جائے۔

۳۔ اس کے بعد پاپ کرنے کے عمل کی پیروی کرو جیسا کہ باب ۲۵ مشتق چہارم کے آخری پیرا میں واضح طور پر بیان کیا گیا ہے اور بیمار کو جو ہر حیات سے بھر پور کر دو۔ حتیٰ کہ بیماری کی حالت دور ہو جائے۔

## سانس، صحت اور روحانیت

۴۔ حقوڑے حقوڑے وقفہ کے بعد ماحقوں کو اکٹھا لو اور انگلیوں کو اس طرح جھاڑو گو یا کہ تم بیماری کی حالت کو دور پھینک رہے ہو۔ کیسی کیسی علاج کے بعد ایسا کرنا اور ماحقوں کو دھونا بہتر ہے نہ بیا کی بیماری گھسنے کا اندیشہ ہے۔

۵۔ علاج کے بعد پاک صاف کرنے والے سانس کی بھی کئی دفعہ مشق کرو۔  
۶۔ علاج کے دوران مریض میں جو ہر حیات کو ایک لگاتار بہاؤ میں ڈالتے رہو۔ ایسا کرتے ہوئے جو ہر حیات کے کائناتی ذخیرہ کامریض سے سلسلہ یا تعلق قائم کر کے ہم محض پیپ کرنے کی مشین کا کام کرو۔ جو ہر حیات کو اپنے ذریعہ سے آزاد نہ بنے دو۔ ہمیں اس بات کی ضرورت نہیں ہے کہ ماحقوں سے بزور کام لو بلکہ محض اتنا کافی ہے کہ جو ہر حیات آزادانہ طور پر بیمار یا مکھیف دہ حصوں میں پہنچ جائے۔

۷۔ علاج کے دوران اکثر روان تنفس کی ضرورت مشق کرو۔ تاکہ سانس میں حوزوں روانی کو نارمل یعنی حقیقی رکھ سکو۔ اور جو ہر حیات کو گزرنے کے لئے ایک آزاد راستہ دو۔

۸۔ ماحقوں کو جسم کی تنگی جلد پر رکھنا بہتر ہے، لیکن جہاں ایسا کرنا ناممکن



## سائنس، صحت اور روحانیت

ہو یا غیر موزوں ہو تو ماکھوں کو کپڑوں پر ہی رکھ لو۔  
 ۹۔ علاج کے دوران میں کبھی کبھی مندرجہ بالا طریقہ کو اسی طرح بدلتے  
 رہو کہ اپنی انگلیوں کے سروں سے مریض کے جسم پر آہستہ آہستہ اور  
 نرمی سے ہلکی ہلکی ضرب لگاؤ۔ ایسا کرتے ہوئے انگلیوں کو مخصوص نقطہ  
 علیحدہ رکھو۔ یہ عمل مریض کو بہت تسکین دیتا ہے۔



## اٹھائیسواں باب

### روحانی مشقیں مشق اول

اپنے آپ میں دوبارہ جوہر حیات بھرنا

۱۔ اگر تم محسوس کرتے ہو کہ تمہارا جوہر حیات گھٹ رہا ہے اور تمہیں فی الفور اس کا نیا ذخیرہ جمع کرنے کی ضرورت ہے، تو سب سے بہتر تجویز یہ ہے کہ اپنے دونوں پاؤں کو اکٹھا جوڑ لو (پہلو پہ پہلو) اور اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایسے طریقے سے ایک دوسرے کو جکڑ لو، جو آپ کو نہایت

ہی آرام دہ معلوم ہوتا ہو۔ یہ طریقہ برقی رو کے حلقہ کو بند کر دیتا ہے۔ اور دونوں ہاتھوں اور دونوں پاؤں کے سروں میں سے جو ہر حیات کے نکل جانے کو رکھتا ہے۔

۲۔ پھر متعین طریق سے چند دفعہ رواں سائنس کو اور تمام اپنے آپ میں دوبارہ جو ہر حیات کے بھرے جانے کے اثر کو محسوس کرو گے۔

## مشق دوم

### دوسروں میں دوبارہ جو ہر حیات بھرنا

۱۔ اگر تمہارا کوئی دوست جو ہر حیات میں کمی محسوس کرتا ہے تو تم ان

کمی کے پورا کرنے میں اس کی مدد کر سکتے ہو۔

۲۔ اپنے دوست کے سامنے اس طرح بھیج دو کہ تمہارے دونوں پاؤں

کی انگلیوں کے سرے اس کے دونوں پاؤں کی انگلیوں کے سروں کو چھونے

اور اس کے دونوں ہاتھ تمہارے دونوں ہاتھوں میں ہوں۔

۳۔ جب دونوں متعین طریق سے رواں سائنس لو۔

## سانس، صحت اور روحانیت

۴۔ رواں سانس لینے وقت اپنے دل میں یہ تصور برپا کرنا کہ تم اپنے جوہر حیات اس کے نظام جسمانی میں بھیج رہے ہو اور تمہارا دوست اپنے دل میں یہ تصور جھانٹے کہ وہ تمہارے جوہر حیات کو حاصل کر رہا ہے۔  
۵۔ اس کے بعد علیحدہ علیحدہ ہو جاؤ۔ اور پاک صاف کرنے والے سانس کی مشق سے اس مشق کو ختم کر دو۔

### مشق سوم

### پانی میں جوہر حیات بھرنا

پانی میں جوہر حیات بھرنے کو پانی پر دم کرنا بھی کہا جاتا ہے جس رواج خوش اعتقاد لوگوں میں عام طور پر پایا جاتا ہے۔

۱۔ پانی کو بھی جوہر حیات سے بھرا جاسکتا ہے۔

۲۔ مہین طریق سے رواں سانس واوڑ مساجد ہی پانی کے گلاس کو پیئیں  
اپنے بائیں ہاتھ میں کپڑو۔

۳۔ بھر داہیں ہاتھ کی انگلیاں اکٹھی کر دو اور آہستہ آہستہ انہیں پانی

کے اوپر اس طرح جی جھاڑو گویا کہ تم اپنی انگلیوں کے سروں میں سے جوہر حیات کے قطرے گلاب میں پھینک رہے ہو۔

۴۔ مندرجہ بالا عمل کرتے وقت تم اپنے دل میں یہ تصویر جھاڑو کہ تمہارا جوہر حیات پانی میں نہ سرایت کر رہا ہے۔

۵۔ اس طرح سے ۷ چارج شدہ پانی یعنی جوہر حیات سے بھرا ہوا پانی مکڑی یا بیمار آدمیوں کے لئے نشاط انگیز پایا گیا ہے۔ خاص کر ایسی حالت میں جب شفا بخش ختم حیات جوہر حیات کے انتقال کے ذریعہ تصور کے ساتھ ساتھ ہو۔

پانی میں جوہر حیات بھرنے کو پاکستان میں پانی پر دم کرنا بھی کہتے ہیں۔ بعض خوش اعتقاد لوگ کسی ایک

بزرگ سے پانی پر دم کر کے اپنے بیمار بچوں کو پلاتے ہیں جس سے انہیں شفا ہو جاتی ہے۔ وہ نیک بزرگ کلام پاک پڑھ کر پانی پر پھونکیں مارتے ہیں اور اس طرح پانی پر دم کرتے ہیں۔ ایسا کرنے میں پانی میں جوہر حیات بھرنے کا اصول ہی کا دفرما ہے۔ اگرچہ عام لوگ اس اصول سے ناواقف ہیں۔ بعض خوش اعتقاد لوگ اس طرح بھی کرتے ہیں کہ شام کو مغرب کی نماز کے وقت

پانی کا گلاس لے کر مسجد کے دروازے پر کھڑے ہو جاتے ہیں۔ جو نمازی نماز سے فارغ ہو کر مسجد سے باہر آتا ہے، وہ پانی پر ٹھونک مارتا جاتا ہے اسے بھی پانی پر دم کرنا کہتے ہیں۔ یہ پانی بھی جو ہر حیات سے چارج شدہ پانی ہوتا ہے۔

## مشق چہارم

### ذہنی اوصاف کا حصول

قوت ارادی کی ہدایت کے ماتحت نہ صرف دل ہی جسم پر قابو حاصل کر سکتا ہے بلکہ قابو میں لانے والی قوت ارادی کی مشق سے خود دل کو بھی بہت دی جا سکتی ہے اور اس میں اچھے اوصاف پیدا کئے جا سکتے ہیں۔ قوت ارادی کا محض چر سکوں مطالبہ ہی اس بارے میں عجیب و غریب کرشمے دکھلا گا۔ لیکن اگر ذہنی مشق روائی شخص کے ساتھ ساتھ ہو، تو اثرات بہت زیادہ پڑھ جاتے ہیں۔ روائی سائنس کے دوران پسندیدہ اوصاف کا منساب ذہنی تقویت نام کوئے سے ہی پسندیدہ اوصاف حاصل کئے جا سکتے ہیں

## سانس، صحت اور روحانیت

پسندیدہ اوصاف مثلاً طبیعت کا سکون یا توازن، ضبطِ نفسی اور اخلاقی  
شدہ قوت وغیرہ وغیرہ اس طریق سے حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اسی  
طرح ناپسندیدہ اوصاف اُن کے متضاد اوصاف کے پیدا کرنے سے دور  
کئے جاسکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل مشق پسندیدہ ذہنی اوصاف کی ترقی اور حصول کے لئے  
ایک عام اور اچھی مشق ہے۔



- ۱۔ بالکل چپ چاپ ایٹ جاؤ یا سیرھے بیٹھ جاؤ۔
- ۲۔ اپنے دل میں اُن اوصاف کا تصور بناؤ جنہیں تم حاصل کرنا چاہتے ہو  
ایسا تصور کہ وہ اوصاف تم اپنے آپ میں دیکھ رہے ہو اور  
ذہنی مطالبہ کرو کہ ہو کہ تمہارا دل ان اوصاف کو ترقی دے۔
- ۳۔ معقولہ طریق سے رواں سانس لو اور ساتھ ہی مضبوطی سے ذہنی تصور  
قائم رکھو۔ جہاں تک ممکن ہو ذہنی تصور کو اسے ساتھ رکھو اور اس  
معیار کے مطابق پورے آگے کی کوشش کرو جو معیار کو تم نے اپنے

## سائنس، صحت اور روحانیت

دل میں قائم کیا ہے۔ تم بتاریخ اپنے آپ کو اس معیار یا نصب العین کے مطابق ترقی کرتے ہوئے پاؤ گے۔

### مشق پنجم

#### جذبات پر قابو

نا پسندیدہ جذبات مثلاً خوف، تشویش، فکر، غصہ، حسد، افسردگی، اضطراب، غم، غیرہ، قوت ارادی کے ضبط کو قبول کرنے والے ہیں ایسی حالتوں میں قوت ارادی زیادہ آسانی سے اپنا کام یا عمل کرنے کے قابل ہوتی ہے بشرطیکہ روحانی سائنس کے ساتھ ساتھ مشق کی جائے جب کہ قوت ارادی سے کام لیا جا رہا ہے۔ مندرجہ ذیل مشق نہایت موثر پائی گئی ہے۔

### مشق

۱۔ معین طریق سے روحانی سائنس کو اور آفاقی مرکز SOLAR FLEXOS  
<https://www.facebook.com/solarflexos/>



پر اپنی توجہ مرکوز کرو اور ساتھ ہی یہ ذہنی حکم اس کی طرف بھیجو  
"باہر نکل جاؤ۔" ذہنی حکم کو مضبوطی سے بھیجو، جو ہنی کہ تم سائنس باہر  
خارج کرنا شروع کرو۔

۲۔ ساتھ ہی اپنے دل میں یہ تصور کرو کہ ناپسندیدہ جذبات ہر خارج  
ہونے والے سائنس کے ساتھ باہر لے جائے جا رہے ہیں۔

۳۔ اس مشق کو سات دفعہ دہراؤ۔

۴۔ اور پاک صاف کرنے والے سائنس کے ساتھ ختم کرو اور پھر  
دیکھو کہ تم کیسا اچھا محسوس کرتے ہو۔

۵۔ ذہنی حکم بڑی سرگرمی سے دینا چاہئے کیونکہ معمولی حکم کچھ کام  
نہ کرے گا۔

## مشق ششم

دماغ کو تیز فہم بنانے کی مشق

مندرجہ ذیل مشق صاف غور و فکر اور تیز فہمی پیدا کرنے کے لئے

## سائنس، صحت اور روحانیت

دماغ کے عمل کو تیز کرنے میں نہایت ہی مفید ہے۔ یہ مشق دماغ کو اس  
نظام عصبی کے صاف کرنے میں عجیب و غریب اثر رکھتی ہے۔ اور وہ  
لوگ جو دماغی کام زیادہ کرتے ہیں اسے نہایت مفید پائی گئے۔ یہ مشق انہیں  
بہتر کام کرنے کے قابل بنادے گی اور ساتھ ہی صحت ذہنی صحت کے  
بعد یہ دل و دماغ کو تازہ کر دے گی۔

### مشق

۱۔ سیدھے دو زانے بیٹھو اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھو اور آنکھوں

کو اچھی طرح آگے کی طرف رکھو۔  
۲۔ مہینے کی طرح سے رواں سائنس کو لو لیکن دونوں نکتوں سے

سائنس لینے کی بجائے جیسا کہ عام مشقوں میں کیا جاتا ہے انگوٹھے  
کے ساتھ بائیں نکتے کو دبا کر بند کرو اور دائیں نکتے سے سائنس

اندروں کشید کرو۔  
۳۔ پھر انگوٹھے کو ہٹا لو اور انگوٹھے سے ساتھ والی انگلی سے  
دائیں نکتے کا بند کرو۔ اور پھر بائیں نکتے سے سائنس باہر خارج

## سائنس، صحت اور روحانیت

۴۔ یہ پھر انگلی کو بدلنے کے بغیر بائیں نتھنے میں سے سائنس اندر کشا کر دو اور انگلی کو ہٹا کر اور بائیں نتھنے کو انگوٹھے سے بند کر کے دائیں نتھنے سے سائنس خارج کر دو۔

۵۔ پھر دائیں نتھنے میں سے سائنس اندر کشا کر دو اور بائیں نتھنے سے خارج کر دو۔

۶۔ اس طرح سے شق باری رکھو۔ نتھنوں کے ذریعہ سے سائنس ادل بدل کرتے رہو اور استعمال نہ کرنے والے نتھنے کو انگوٹھے یا انگلی سے باری باری بند کرتے رہو۔

## انتیسواں باب

### روحانی تنفس

مشرقی فلسفہ کے نظریہ کے مطابق انسان میں بہت سی روحانی قوتیں ایسی ہیں جو خوابیدہ حالت میں ہیں اور جنہیں قوت ارادی کی مناسب کوشش کے ذریعہ اور موافق حالات کی مدد سے بیدار کیا جاسکتا ہے۔ انسان شعور کی ان روحانی قوتوں کو مشقوں کے ذریعے ترقی دے سکتا ہے۔ ان تمام مشقوں میں روحانی تنفس ایک اہم فرض ادا کرنا ہے۔ خود سائنس میں البتہ کوئی ایسی عارفانہ خاصیت نہیں ہے جو ایسے عجیب و غریب نتائج برآمد کرتی ہے لیکن رواں سائنس میں موزوں روحانی ایک ایسی چیز ہے جو تمام نظام جسمانی کو جس میں دماغ بھی شامل ہے مکمل قابو اور موافقت

## صاف نفس، صحت اور روحانیت

یا مطابقت میں لاسکتی ہے اور اس ذریعہ سے ان پوشیدہ روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے نہایت کمبل پُر سکون حالت پیدا کی جاسکتی ہے۔  
اس باب میں روحانی شعور کے مندرجہ ذیل دو پہلوؤں کی ترقی کے لئے ہدایات دی جائیں گی۔

اڈالے: رُوح کی پہچان یا شناخت کا شعور۔  
دُور: کائناتی زندگی کے ساتھ رُوح کے تعلق کا شعور۔  
مندرجہ ذیل دونوں مشقیں سادہ ہیں اور مضبوطی سے قائم کئے ہوئے ذہنی تصورات اور ساتھ ہی روانہ نفس پر مشتمل ہیں ان مشقوں کے ذریعہ روحانی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے صبر، انتظام اور استقلال کی ضرورت ہے۔

## اَوّل رُوح کی شناخت کا شعور

اَوّل نفس درمیانی انسان کا جسم ہے اور نہ وہ ہے۔ یہ دونوں چیزیں اس شخصیت کا صرف ایک حصہ یا جزو ہیں۔ اصلی نفس یا ذات خودی ہے جس کا ظہور فریادِ تنہا یا تنہا ہے۔ اصلی نفس نہ صرف جسم سے آزاد ہے

## سائنس، صحت اور روحانیت

جس میں یہ رہتا یا بستا ہے۔ بلکہ دل کی مشینری یا نظام سے کبھی آزاد ہے۔ جسے وہ بطور آلہ استعمال کرتا ہے۔ اصلی نفس خدائی سمندر میں سے ایک قطرہ ہے، دائمی و غیر فانی ہے۔ اصلی نفس کو نہ ہی موت آ سکتی ہے اور نہ ہی نیست و نابود کیا جاسکتا ہے۔ اس کی ہستی کو مٹایا جاسکتا ہے جسم کا خواہ کچھ بھی بنے، اصلی نفس کی ہستی پھر کبھی قائم نہ ہتی ہے۔ اسی اصلی نفس کو "روح" کہتے ہیں۔ روح کو اپنے سے ایک علیحدہ چیز مت خیال کرو۔ بلکہ تم ہی روح ہو اور تمہارا جسم تمہارا ایک غیر حقیقی اور عارضی جزو ہے۔ جو مادہ کے لحاظ سے ہر روز بدلی رہتا ہے۔ اور جسے تم کسی دن ترک کر دو گے۔ تم روحانی قوتوں کو اس طرح ترقی دے سکتے ہو کہ وہ روحانی قوتیں، روح کی حقیقت سے باخبر ہو جائیں اور انہیں یہ کبھی معلوم ہو جائے کہ روح جسم سے آزاد ہے یا روح کا جسم پر انحصار نہیں ہے۔ صوفیائے کرام کے نظریہ کے مطابق ایسی روحانی ترقی اصلی نفس یا روح پر مراقبہ کے ذریعہ ہوتی ہے اور مراقبہ کے ساتھ ساتھ روان تنفس ضروری ہے۔

۱۔ اپنے جسم کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام کر سکیں  
**مشق اول** | پُر سکون حالت میں بیٹھا جائے۔

## سائنس، صحت اور روحانیت

۲۔ معین طریق سے رواں سائنس کو اور سائنس میں موزوں روحانی قائم کر

لو۔

۳۔ اپنے حقیقی نفس پر مراقبہ کرو۔ اور اپنے آپ کو ایک مہستی خیالی کرو۔ جو جسم سے آزاد ہے اگرچہ وہ مہستی اس جسم میں لستی یا رہتی ہے اور جب چاہے اسے چھوڑ سکتی ہے۔ اپنے آپ کو بطور جسم خیالی نہ کرو بلکہ بطور روح اور اپنے جسم کو صرف بطور ایک خول کے جو کارآمد اور آرام دہ ہے لیکن وہ خول حقیقی تم یعنی خودی کا حصہ نہیں ہے۔ اپنے آپ کو بطور ایک آزاد مہستی خیالی کرو اور یہ بھی خیالی کرو کہ تم جسم کو صرف آرام کے لئے استعمال کر رہے ہو۔

۴۔ جب تم مراقبہ کرو گے تو جسم کو بالکل نظر انداز کرو اور تم محسوس کرو گے کہ تم اکثر اس جسم سے تقریباً بالکل بے خبر ہو اور تمہیں ایسا معلوم ہو گا کہ تم اس جسم سے باہر ہو جس جسم میں کہ تم واپس جا سکتے ہو جب تم اس مشق کو ختم کر لو۔

۵۔ اس مشق کے نگہ تار کرنے سے تم میں روحانی ترقی کے آثار ظاہر ہوں گے جنہیں تم خود بھی دیکھ سکو گے اور دوسرے بھی۔

## دوم: کائناتی زندگی کے ساتھ روح کے تعلق کا شعور

روح انسانی روح کے سمندر میں ایک قطرہ ہے جو بظاہر جدا اور واضح ہے لیکن درحقیقت وہ نہ صرف خود سمندر کے ساتھ وابستہ ہے بلکہ سمندر کے ہر ایک ذرہ سے قطرہ سے وابستہ ہے۔ جب انسان میں روحانی شعور ظاہر ہوتا ہے تو وہ کائناتی روح یا کائناتی دل کے ساتھ اپنے تعلق سے زیادہ سے زیادہ باخبر ہوتا ہے۔ وہ بعض اوقات ایسا محسوس کرتا ہے گویا کہ وہ کائناتی روح کے ساتھ تقریباً پیوستہ یا یک جان ہے۔ اور پھر دوبارہ وہ اپنے تعلق اور نگاؤ کے احساس کو کھو بیٹھتا ہے۔ صوفیائے کرام بذریعہ مراقبہ اندرونی تنفس کائناتی شعور کی اس کیفیت کو حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس طرح بہت سے صوفیائے کرام نے اعلیٰ درجہ کی روحانی ترقی کی ہے۔ مندرجہ ذیل ابتدائی مشق کائناتی شعور کی ترقی کے لئے کارآمد اور عمدہ پائی گئی ہے۔

### مشق

اپنے جسم کے عضلات کو دھیرے دھیرے چھو کر آرام کر لیجیے۔ ہر سکون حالت



## سائنس، صحت اور روحانیت

میں بیٹھ جاؤ۔

۲۔ معین طریق سے رواں سانس لو۔ اور سانس میں موزوں روانی قائم کرو۔

۳۔ کائناتی دل کے ساتھ اپنے قلب پر مراقبہ کرو۔ یہ کائناتی دل کہ تم ہنر

ایک ذرہ ہو۔

۴۔ تمام کائنات کے ساتھ اپنے آپ کو وابستہ اور یک جان خیالی کرو۔

۵۔ تمام کائناتی روح کو واحد خیالی کرو اور اپنی روح کو واحد کا ایک حصہ۔

۶۔ محسوس کرو کہ تم بڑے کائناتی دل سے ارتعاش وصول کر رہے ہو۔

اور اس کی قوت، طاقت اور علم میں سے حصہ لے رہے ہو، مراقبہ کے

مندرجہ ذیل دو طریق کار پر عمل کر سکتے ہو۔

۱۔ ہر سانس اندر کشید کرتے وقت خیالی کرو کہ تم کائناتی ذل کی طاقت

اور قوت اپنے اندر کھینچ رہے ہو۔ جب سانس باہر خارج کرو تو خیالی

کرو کہ تم کسی طاقت کو دوسروں میں منتقل کر رہے ہو اور ساتھ ہی ہر جاندار

کے لئے اپنا دل محبت سے بھرو۔ اور دل سے خواہش کرو کہ ہر جاندار انہی برکت

سے حصہ لے رہا ہے جس میں سے تم اب حاصل کر رہے ہو۔ خیالی کرو کہ

کائناتی طاقت تم میں سے دورہ کر رہی ہے۔

FREE EMLP BOOKS

<https://www.facebook.com/groups/freemlybooks/>

## بہا لکس، صحت اور روحانیت

۱۰۔ اپنے دلی کو موڈ بانڈیا۔ تنظیمی حالت میں قائم کریں۔ اور کائناتی دل کی عظمت پر مراقبہ کرو اور خیال کرو کہ تمہارے دل کے اندر خدائی علم پہرے رہتا ہے اور وہ نورانی علم تمہارے دل کو بھر پور کر رہا ہے اور وہی نورانی علم تمہارے طرف سے دوسروں کی طرف بہہ رہا ہے جن سے تم محبت کرتے ہو اور جن کی تم مدد کرنا چاہتے ہو۔

اس مشق کو صرف سنجیدہ اور تنظیمی حالت میں کرنا بہت ضروری ہے۔ اس قسم کی مشق کرنے میں یقین کامل اور صبر و استقلال سے کام لینا چاہئے اور صرف انہی لوگوں کو یہ مشق کرنی چاہئے جنہیں روحانیت سے کچھ ملے۔

## تیسواں باب

### سائنس اور سیارگان

دایاں یا بایاں سُر | انسانی زندگی کا دار و مدار سائنس کی آمد و رفت پر ہے  
 کبھی ہمارا دایاں سُر چلتا ہے اور کبھی بایاں سُر جب تک  
 ایک نٹھنے میں سائنس کا بہاؤ دوسرے نٹھنے کے مقابلے میں زیادہ تیز ہوتا ہے تو  
 ہم کہتے ہیں کہ دایاں یا بایاں سُر چل رہا ہے۔ اگر دائیں نٹھنے میں سائنس کا بہاؤ زیادہ  
 تیز ہے تو دایاں سُر چل رہا ہے۔ اگر بائیں میں بہاؤ زیادہ تیز ہے تو بایاں سُر چل  
 رہا ہے۔ نتیجتاً کے قریب انگلیوں کو لائے بغیر ہی معلوم ہونے لگتا ہے کہ کون  
 سے نٹھنے سے سائنس کس وقت زیادہ زور کے ساتھ چلتا ہے۔ ان سُرؤں کے  
 چلانے میں تین بگنیں اہم فرض ادا کرتی ہیں۔ یوں تو ہمارے جسم میں ۷۲۰۰۰

## سائنس، صحت اور روحانیت

(بہتر ہزار) رگیں ہیں نگرانی میں مندرجہ ذیل تین رگوں کا سروں کے چلانے کے کام سے زیادہ تعلق ہے۔

اولے: رگ آفتابی یعنی دائیں رگ۔

دوہ: رگ ماہتابی یعنی بائیں رگ۔

سودہ: رگ لطیف یعنی درمیانی رگ۔

**رگیں اور سر** | اولے: رگ آفتابی۔ جب ہوا رگ آفتابی سے اندر پہنچی جاتی ہے تو سائنس دائیں نکتے سے چلنے لگتا ہے یعنی انسان کے دائیں سر کا بہاؤ زیادہ تیز ہوتا ہے۔ بالفاظ دیگر انسان کا دایاں سر چلنے لگتا ہے اس وقت جسم میں گرمی کی حرارت بڑھ جاتی ہے کیونکہ حکماء دایں سر کو آفتاب سے منسوب کرتے ہیں۔ یعنی دایاں سر سردی کے زیر اثر ہے۔

دوہ: رگ ماہتابی۔ جب سائنس بائیں نکتے سے چلنے لگتا ہے، تو اس وقت جسم میں ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔ کیونکہ بائیں سر کا تعلق ماہتاب سے ہے یعنی بائیں سر چاند کے زیر اثر ہے۔

سودہ: رگ لطیف۔ جب سائنس ایک نکتے سے دوسرے نکتے میں تبدیلی ہوتی ہے اس وقت کئی مسموں (زیادہ سے زیادہ تین چار منٹ) تک دونوں

نقٹوں سے اس کی آمدورفت ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ تھوڑی دیر کے بعد ایک ہی نقٹے میں اس کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے جس وقت دونوں نقٹوں سے سائنس مساوی تیزی کے ساتھ چلتی ہے تو ہم سمجھتے ہیں کہ رگ لطیف سے سائنس آتی جاتی ہے لیکن مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے مگر بہت کم۔ جب کہ ایک نقٹے سے دوسرے نقٹے میں سائنس کی تبدیلیاں کے وقت صرف چند مرتبہ ایک نقٹے سے مثلاً بائیں سے سائنس چلتی ہے اور چند مرتبہ دوسرے نقٹے سے مثلاً دائیں سے سائنس چلتی ہے اس کئے بعد پھر بائیں نقٹے سے اور پھر دائیں نقٹے سے۔ ایسا ہی کئی مرتبہ ہوتا ہے حتیٰ کہ چھٹوں کے اندر اندر سائنس کی آمدورفت صرف ایک نقٹے سے باقاعدہ ہونے لگتی ہے۔ رگ لطیف سے سائنس کی آمدورفت کا یہ ایک دوسرا مختلف طریقہ ہے۔

**سائنس نہ پر اثر سیارگان** | جس طرح خاک جی دنیا میں سمندر، زمین اور نباتات وغیرہ کے متعلق تمام گونا گوں تغیرات میں سیاروں کی گردش کا حصہ یعنی اثر ہے۔ اسی طرح انسانی زندگی کے جملہ واقعات میں بھی اس کا اثر کارگر ہوتا ہے۔ اس اصول کے تحت ہر فیزیکی چیز میں سورج اور قمر کے زیر اثرات روزانہ طلوع آفتاب کے وقت کبھی مانتہابی یا باباں سر

خود بخود جاری ہوتا ہے اور کبھی آفتابی یا دایاں سرخود بخود جاری ہو جاتا ہے۔

**رفتارِ سر میں باقاعدگی** | اگر چاند کی اکیم کو طلوع آفتاب کے وقت

بایاں سرخود بخود جاری ہے تو یہ سر تقریباً دو گھنٹہ جاری رہے گا۔ دو گھنٹہ کے بعد دایاں سرخود بخود جاری

ہو جائے گا۔ پھر تقریباً دو گھنٹہ کے بعد بایاں سر۔ اسی طرح اگلے دن طلوع

آفتاب تک ہر دو گھنٹہ کے بعد سرخود بخود بائیں دائیں بائیں دائیں تبدیل

ہوتا رہے گا۔ اگلے دن فرض کر و طلوع آفتاب کے وقت دایاں سرخود

بخود جاری ہے تو دو گھنٹہ کے بعد بایاں سر چلنے لگے گا۔ اس طرح اگلے

دن طلوع آفتاب تک ہر دو گھنٹہ کے بعد سر بدلتا رہے گا۔ نارمل حالت

میں سارے قمری ماہ کے دوران دائیں بائیں سر کی رفتار ہی رہے گی البتہ

جس وقت سر دائیں منتقلے سے بائیں منتقلے میں یا بائیں منتقلے سے دائیں

منتقلے میں بدے گا تو تقریباً تین چار منٹوں کا وقفہ ضرور پڑے گا۔

**نورانی قمری مہینے کے دو حصے ہیں۔ ایک ہلالی "نابدر"**

**مہینہ** | یعنی اول چاندنی کے ایام۔ دوم بدھ سے بعد

## سانس، صحت اور روحانیت

یا ہلال یعنی اندھیر کے آیام۔ اس کا اصول یہ ہے کہ جس روز ہلال ہو اس دن طلوع آفتاب کے وقت بایاں سر یعنی ماہتابی سر خود بخود جاری ہونا چاہئے۔ اسی طرح جب بدو کی رات گزر کر اگلی صبح ہو تو اس دن طلوع آفتاب کے وقت دایاں سر یعنی آفتابی سر خود بخود جاری رہنا چاہئے۔ دونوں صورتوں میں ہر دو گھنٹہ کے بعد سر تبدیل ہو جانا چاہئے۔

**سانس اور عناصر** انسانی جسم میں پانچ قسم کے عنصر موجود ہیں سر

تقریباً دو گھنٹے جاری رہتا ہے۔ اس عنصر میں مندرجہ ذیل پانچ عناصر کیے بعد دیگرے اپنا اپنا اثر انسانی جسم پر غالب رکھتے ہیں:-

۱۔ خاک و مٹی۔ یہ عنصر ۲۴ منٹ تک اپنا اثر غالب رکھتا ہے۔

۲۔ آگ۔ ۲۴ منٹ تک

۳۔ ہوا۔ ۲۴ منٹ تک

۴۔ پانی۔ ۲۴ منٹ تک

۵۔ ایثير۔ ۲۴ منٹ تک

ان مندرجہ بالا عناصر کے اثر سے انسانی زندگی میں کبھی راحت و آرام

## سائنس، صحت اور روحانیت

کا زمانہ آتا ہے کبھی انسان طرح کی مصیبتوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کبھی بیماری و بال جان ہو جاتی ہے اور کبھی تندرستی اور فادہ غالبی سے اس کو جینے کا لطف حاصل ہوتا ہے۔ جب ان عناصر میں کوئی خرابی واقع ہوتی ہے اور ان میں توازن قائم نہیں رہتا اور اسی طرح جب سائنس کی آمد و رفت کے عام قوانین میں کوئی خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو انسان کو بیماری، دماغی تکلیف، بے چینی، شکست، مایوسی اور فتنہ فتنہ کے خطرات سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔





سائنس، صحت اور روحانیت

# اکتیسواں باب

## سائنس بطور گھڑی

سائنس کی آمدورفت کا وقت کے ساتھ بھی گہرا تعلق ہے۔ دائیں بائیں  
سُروں کے چلنے کے لئے مختلف تاریخوں میں مختلف اوقات ہوتے ہیں۔  
سُروں کی تاریخ وارتبہ یا | چاندنی کے آیام یعنی قمری چہنیہ کے  
پہلے پندرہ آیام میں طلوعِ آفتاب  
کے وقت دایاں یا بایاں سُر کا چلنا مندرجہ ذیل تاریخوں کے مطابق ہوتا ہے۔

چاندنی

بایاں سُر

بایاں سُر

دوسری، تیسری تاریخ

چوتھی، آٹھویں، نویں تاریخ

## سائنس، صحت اور روحانیت

- ۳۔ تیرھویں، چودھویں، پندرھویں تاریخ  
 ۴۔ چوتھی، پانچویں، چھٹی تاریخ  
 ۵۔ دسویں، گیارہویں، بارہویں تاریخ  
 اندھیر کے ایام میں یعنی بدھ کے بعد آخری ایام میں طلوع آفتاب کے وقت  
 دایاں یا بائیں سر کا چلنا مندرجہ ذیل تاریخوں کے مطابق ہوتا ہے۔

### اندھیرا

- ۱۔ پہلی، دوسری، تیسری تاریخ  
 ۲۔ ساتویں، آٹھویں، نویں تاریخ  
 ۳۔ تیرھویں، چودھویں، پندرھویں تاریخ  
 ۴۔ چوتھی، پانچویں، چھٹی تاریخ  
 ۵۔ دسویں، گیارہویں، بارہویں تاریخ

جب قدرتی طور پر اوپر دیئے ہوئے طریقہ کے برخلاف بوقت طلوع آفتاب  
 سائنس چل رہا ہو، تو وہ دن کسی قسم کی پریشانی یا تکلیف کا دن ہوگا۔

سائنس، صحت اور روحانیت

روزانہ وقت کا اندازہ سُرّوں سے | اگر انسان کچھ مدت  
تک نگاتا رہے قریٰ جہنم

مندرجہ پر وگرام کے مطابق دائیں بائیں سُرّوں کی نارمل آمد و رفت کا مشاہدہ  
کرتا رہے تو اُسے سُرّوں سے وقت کا اندازہ لگانے میں اتنی مہارت ہو جائے  
گی کہ اُسے وقت معلوم کرنے کے لئے گھڑی کی ضرورت نہ رہے گی۔



FREEAMLIYAATBOOKS.....pdf  
<https://www.facebook.com/groups/freemilayatbooks/>

سائنس، صحت اور روحانیت

## بتیسواں باب

### سائنس بطور مختصر مامیٹر

حسن طرح مختصر مامیٹر انسانی جسم کے درجہ حرارت کو ظاہر کرتا ہے کبھی درجہ سردی کو ظاہر کرتا ہے اور کبھی درجہ گرمی کو، اسی طرح سائنس کبھی سردی کے درجہ کو ظاہر کرتا ہے اور کبھی گرمی کے درجہ حرارت کو۔ جب بابا یاں ستر چل رہا ہو تو سائنس کا مختصر مامیٹر سردی کے غلبہ کو ظاہر کرتا ہے اور جب بابا یاں ستر چل رہا ہو تو سائنس کا مختصر مامیٹر گرمی کے غلبہ کو ظاہر کرتا ہے۔

سُورس سے وزانہ صحت کا اندازہ | طلوع آفتاب کے وقت غند کر و کر ناک کے کس سوراخ سے سائنس کی آمد و رفت جاری ہے۔ اگر اس وقت اسی سوراخ سے سائنس چل رہی

## سانس، صحت اور روحانیت

ہے جس میں طبعی حالت میں قاعدہ کے مطابق چاہنا چاہئے، تو کوئی نگر کی بات نہیں اور اگر قاعدہ کے خلاف دوسرے سوراخ سے سانس کی رفتار جاری ہے یعنی اگر اس وقت دائیں سوراخ سے سانس چلتی ہے جب کہ قاعدہ کے مطابق بائیں سوراخ سے چلتی چاہئے، تو پھر سمجھ لینا چاہئے کہ جسم میں کوئی خرابی یا تکلیف ہے۔ دل و دماغ میں کوئی خرابی واقع ہو گئی ہے۔ خواہشات دل کی تحفظ کو درہم برہم کر رہی ہیں اور اسی شتم کے دیگر نقصان ہو رہے ہیں۔

سانس کی ایسی غیر طبعی حالت کو درست کرنے کے لئے کئی طریقے ہیں۔ اگر ان طریقوں پر عمل کرے

### سانس کی درستگی

کے سانس کے بہاؤ کو قاعدہ کے مطابق کر لیا جائے یعنی ایک سوراخ سے دوسرے سوراخ میں سانس کا بہاؤ طبعی حالت میں بدل دیا جائے، تو ان بیماریوں اور تکلیف سے نجات حاصل ہو سکتی ہے جو دائیں بائیں سوزی میں جے قاعدگی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔

سانس کے بہاؤ کو تبدیل کرنے کے طریقے

سورخ سے دوسرے سورخ میں یوں تو مخالف رنگ کے متحرک ہونے پر خود بخود تبدیلی ہوتی رہتی ہے

مگر انسان کو خود بھی یہ طاقت حاصل ہے کہ جس وقت چاہے ایک سوراخ سے دوسرے سوراخ میں سائنس کا بہاؤ بدل دے۔ بیماریوں سے نجات پانے کے لئے مندرجہ ذیل طریقے ایک قسم کا قدرتی علاج ہیں۔ اگر رابا یا بابا دار، سرفا عہد کے مطابق عمل رہا ہو تو ایسی صورت میں سائنس کے بہاؤ کو بدلنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ بعض اوقات ایسا کرنا خطرناک ثابت ہوتا ہے۔

طریقہ اول: جس سوراخ سے سائنس آتی جاتی ہے اس میں صاف گٹر پانی دوٹی لگا دو۔ فوراً دوسرے سوراخ سے سائنس جانے لگے گا۔

طریقہ دوم: جس طرف سائنس چل رہا ہو اسی طرف منہ کر کے بیٹ جاؤ اور اسی طرف کی بغلی کو خوب دباؤ۔ ایسا کرنے سے سائنس ایک سوراخ سے دوسرے سوراخ میں بدل جائے گا۔

طریقہ سوم: ماہران علم سائنس کا خیال ہے کہ کبھی پینے سے بائیں سوراخ سے اور شہد کے استعمال سے دائیں سوراخ سے سائنس آنے جانے لگتا ہے۔

طریقہ چہارم: کشمیر کا شیریں انار استعمال کیا جائے تو رنگِ لطیف متحرک ہو جاتی ہے جس سے ناک کے دونوں سوراخوں سے سائنس کی آمد و رفت کیلئے زور کے ساتھ جاری ہو جاتی ہے۔

## تنبیہاں باب

# بائیں دائیں سروں کے نیک بد اثرات

**اول۔ بائیں سر** | بائیں سر جس کا تعلق بائیں رگ بڑی ہاتھابی سے ہے چاند کے زیر اثر ہے۔ رگ ہاتھابی نیک کاموں کے حق میں مفید ہے۔ جب سانس کی آمد و رفت بائیں نچھے سے ہو تو کامیابی اور اعلیٰ نتائج حاصل کرنے کے لئے نہایت موزوں وقت ہوتا ہے۔ اس وقت اگر کوئی بھی اچھا یا مبادک کام کیا جائے گا تو کامیابی حاصل ہوگی ظفر و نظر پاؤں چومے گی اور راحت و آرام کی دولت سے کاشانہ امید معمور ہو جائے گا۔ لیکن ان کاموں میں بھی ہوا آگ اور اسپتھر یعنی ان تینوں عناصر سے احتیاط ضروری ہے۔ بہر حال یہ بات اکثر تجربہ میں آئی ہے کہ اگر رگ ہاتھابی

## سائنس، صحت اور روحانیت

سے سائنس کی آمدورفت جاری ہو تو فارغ المالی، خوش نصیبی و تندرستی و امارت کی دولت پختہ آئے گی۔

**اثرات** | مراقبہ اور مکیسوتی کی مزا و لذت میں بھی بائیں نکتے سے سائنس کی آمدورفت کا اثر مفید ہوتا ہے جس کی وجہ سے مزا و لذت میں کامیابی حاصل ہوتی ہے اور مطلوبہ نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ لہذا روحانی ریاضتوں کا آغاز کبھی اسی وقت مناسب ہے جب بائیں نکتے سے سائنس کی آمدورفت جاری ہو۔

بنجارہ میٹر یا اور ہر قسم کی بے ہوشی بھی نہایت آسانی سے دور ہو سکتی ہے بشرطیکہ اس وقت ادویہ کا استعمال کیا جائے جب مریض کے بائیں نکتے سے سائنس آتی جاتی ہو۔ اگر بدن میں ٹھکاوٹ محسوس ہوتی ہو طبیعت پر آزدگی غالب آجائے تو بائیں نکتے سے سائنس لینا چاہیے۔ جب سائنس کی آمدورفت بائیں نکتے سے ہو تو مندرجہ ذیل کام کرنے سے بھی بہتر نتائج پیدا ہوں گے۔

- ۱۔ بچوں کی تعلیم کا آغاز
- ۲۔ دوستوں سے ملاقات
- ۳۔ واجب التحظیم شخصیتوں کی خدمت میں شرف باریابی کا حصول۔



۴۔ آغاز تجارت

۵۔ دور دراز مہماک کا سفر

## دوم۔ دایاں سُر

دایاں سُر جن کا تعلق دائیں رگ بارگ آفتابی سے ہے سورج کے زیر اثر ہے۔ رگ آفتابی سے سائنس

کی آمد و رفت نہانے اور کھانا کھانے کے حق میں خاص طور پر مضیہ ہے جو شخص ان دونوں باتوں میں سائنس کی مناسب آمد و رفت کا خیال رکھے گا، اس کو کبھی بد معنی کی شکایت نہیں ہو سکتی جن اشخاص کو ضعف معدہ کی بیماری ہو انہیں اس وقت کھانا کھانا چاہئے جب ناک کے دائیں سو راج سے سائنس کی آمد و رفت جاری ہو۔ اس سے ان کی بیماری دور ہو جائے گی۔

دایاں سُر چلنے کی حالت میں کسی قسم کی خوشبو یا بدبو کا احساس نہیں ہو سکتا۔ یہ سُر بالکل آفتاب کی مانند کام کرتا ہے جس سے تمام اجزائے کیمیائی جڑا ہو جاتے ہیں اور بو مرٹ جاتی ہے لیکن رگ ماہتابی کے ذریعہ سے خوشبو یا بدبو کا اچھی طرح احساس ہو سکتا ہے۔

## اثرات

خواہش سے زیادہ کھانا کھانے سے اگر بد معنی ہو جائے تو اس سے نجات پانے کے لئے مناسب ہے کہ دائیں کروٹ لیٹ کر تفریادیں یا جس منڈ تک دائیں سو راج سے سائنس لی جائے۔

## سائنس، صحت اور روحانیت

انشاء اللہ تعالیٰ بدھنسی دور ہو جائے گی۔

ناک کے دائیں سوراخ سے سائنس کی آمد و رفت مندرجہ ذیل باتوں کے لئے مفید اور نتیجہ خیز ہے :-

- ۱۔ خرید و فروخت
- ۲۔ مویشی فروشی
- ۳۔ اذنیہ کا استعمال
- ۴۔ جسمانی ورزش

۵۔ سیرو سیاحت

۶۔ دائیں جانب کا سائنس نزدیک مقامات کے سفر کے لئے ایک قابل ہمایوں ہے۔

جس وقت دونوں شخصوں سے سائنس مساوی تیزی کے ساتھ چلتی ہے

تو ہم کہتے ہیں کہ دگ لطیف سے سائنس آتی جاتی ہے۔ بہت کم اشخاص اس راز سے باخبر ہوں گے کہ سائنس کی آمد و رفت دونوں شخصوں میں سے

مساوی زور کے ساتھ ساتھ شاذ و نادر ہوتی ہے۔ کبھی ایک شخص سے زور سے چلتی ہے اور کبھی دوسرے شخص سے۔ ایسا بہت کم واقعہ ہوتا ہے کہ ناک کے دونوں سوراخوں سے مساوی زور کے ساتھ سائنس

کئی آمد و رفت جاری ہو لیکن اس قسم کی آمد و رفت کے وقت دعا کہنے کا  
نمایاں اثر ہوتا ہے بشرطیکہ خیال کی ہر چیز میں کبھی مطلوبہ زور کے ساتھ جھنسن ہو۔

جس وقت ناک کے دونوں سوراخوں سے سائنس کی آمد  
رفت جاری ہو کوئی بھی کام کرنا مناسب نہیں خواہ وہ

اچھا ہو یا بُرا۔ اس وقت کوئی بھی کام کیا جائے گا اس میں ناکامی حاصل ہوگی  
ایسے موقع پر کبھی کسی مقام پر جانے کا ارادہ نہیں کرنا چاہیے۔ دور دراز کا  
سفر کرنے کے لئے تو خاص طور پر ایسی حالت میں ناکامی لازمی ہے۔ اس  
لئے اس سے باز رہنا چاہیے۔ ایسی حالت میں کہیں کبھی جانا غیر مفید ثابت  
ہوگا۔ اگر ناک کے دونوں سوراخوں سے سائنس کی آمد و رفت کے وقت سفر  
کیا جائے گا۔ تو طرح طرح کی مصیبتیں برپا ہو جائیں گی اور ممکن ہے کہ داعی اہل  
کے سامنے سر جھکا نا پڑے۔

رگِ لطیف کے متحرک ہونے پر زندگی، موت، نفع، نقصان، تار حیات  
غیر کسی بات کے متعلق بھی کوئی سوال نہیں دریافت کرنا چاہیے۔ اگر ایسے  
وقت میں کوئی سوال کرے تو مسائل کے سوال کا جواب نفی میں دے جو سوال  
کیا جائے اس کے متعلق بھی کہے کہ دیا نہیں ہو سکتا۔

**مبارک فال** | حصول مراد کا نہایت بیش قیمت عمل یہ ہے کہ صبح کے وقت جب بستر سے سو کر اٹھو، تو جس طرف کے تختے سے سانس آتی جاتی ہے۔ اس طرف کا ہاتھ اپنے چہرے پر ایسے لٹا کر پڑھ کر پھیر لیا کرو اور اسی طرف کا پاؤں بستر سے نیچے جوتے میں ڈالو۔ اگر اس کی عادت بنائی جائے تو نہایت مناسب ہے۔ ایسا کرنے سے انسان کی تمام خواہشیں خداوند تعالیٰ کے فضلِ کرم سے برآتی ہیں۔

**خطرناک مہر** | ۱۔ اگر قمری جہینہ کے چاندنی حصہ یا اندھیر حصہ کے پہلے روز بایاں مہر ایک سیکند کے لئے بھی نہ چلے اور دایاں مہر تمام دن چلتا رہے یا اگر اس کے برعکس جو مہر بایاں مہر بند ہے اور بایاں مہر تمام دن چلتا رہے۔ تو سمجھ لینا چاہئے کہ بڑی بڑی مصیبتیں پیش آنے والی ہیں۔ اگر قمری جہینہ کے چاندنی حصہ یا اندھیر حصہ کے شروع سے مولہ روز تک برابر دایاں مہر چلتا رہے تو ۶۰ دن کے بعد انسان ناک اعمل کا نشانہ بن جائے گا۔

**قبل از وقت حالات صحت** | اگر چاندنی حصہ دہلال سے باء تک کے دوران پہلے روز طلوع

آفتاب کے وقت بستر سے اٹھنے کے بعد معلوم ہو کہ ناک کے بائیں  
سوراخ سے سانس چل رہا ہے تو ناگہانی حادثات کو چھوڑ کر اور کسی  
قسم کی بیماری پندرہ روز تک نہ سناٹے کی اور اگر اس وقت قاعدہ  
کے خلاف دائیں سوراخ سے سانس جاری ہو، تو جسم کی حرارت کے سبب  
سے کوئی نہ کوئی عارضہ پیدا ہو جائے گا ضرور احتمال ہے۔ احتیاط سے  
کام لینا بھی کچھ اثر انداز ہو گا۔

اسی طریقہ سے اگر اندھیر حصہ (بدر کے بعد سے قمری مہینے کے آخری پندرہ  
یوم) کے دوران پہلے روز صبح کے وقت جب آفتاب طلوع ہو رہا ہو تو  
اٹھنے پر معلوم ہو کہ ناک کے دائیں سوراخ سے سانس چل رہا ہے، تو  
سمجھ لینا چاہئے کہ پندرہ روز بڑے آرام سے گزریں گے اور اگر اس  
کے برعکس غیر طبعی حالت میں بائیں سوراخ سے سانس کی آمد و رفت جاری  
ہو تو سمجھ لینا چاہئے کہ پندرہ روز تک سردی سے پیدا ہونے والی  
بیماریاں چھین نہ لینے دیں گی۔

قبل از وقت بیماری کا علاج | دائیں بائیں سروں میں بے قاعدگی کی  
وجہ سے پیدا شدہ بیماریوں سے

## سانس، صحت اور روحانیت

نجات پانے کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ اختیار کرنا چاہئے۔  
 اگر مرض پیدا ہوتی معلوم ہو تو چاندنی حصہ کے پہلے روز صبح کے  
 وقت دایں سوراخ سے سانس کی آمد و رفت کو روکنے کے لئے اس  
 میں صاف اور پُرانی روٹی لگا دو۔ ایسا کرنے سے بائیں سوراخ سے تھوڑا  
 تھوڑا سانس کی آمد و رفت جاری ہو جائے گی۔ اور بیماری یا تکلیف  
 دوڑ ہو جائے گی۔ اسی طرح اگر اندھیر حصہ کے پہلے روز صبح کے وقت  
 بائیں سوراخ سے سانس چل رہا ہے تو بائیں سوراخ کو پُرانی اور صاف  
 روٹی سے بند کر دو۔ ایسا کرنے سے دایں سوراخ سے طبعی حالت  
 میں سانس چلنے لگے گا۔ اور بیماری یا تکلیف رفع ہو جائے گی۔

**خاص خاص نوز میں سسٹن کا اثر** خاص خاص نوز میں سانس  
 خاص اثر دیکھنے میں آیا ہے۔ اگر چاندنی حصہ کا دوسرا روز اتوار ہو اور

اس روز صبح کے وقت بائیں سوراخ سے سانس چل رہا ہو تو بہت فائدہ  
 حاصل ہوگا۔ اگر وہ دن سوموار ہو تو بائیں سوراخ میں سانس کی آمد و رفت  
 عیش و آرام کا باعث ہوگا۔

# سائنس صحت اور روحانیت

## چونتیسواں باب

### بیماریوں کا علاج بذریعہ سائنس

بعض بیماریاں ایسی ہوتی ہیں کہ انسان اپنے سائنس پر قابو حاصل کر لینے سے اُن کا علاج آسانی سے خود کر سکتا ہے۔ ان میں سے چند بیماریوں کا علاج ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

#### ۱۔ بدنہ مضمی کا علاج

بدنہ مضمی اور مہینہ میں زیادہ تر بایاں سر چلتا ہے۔ اس تکلیف سے بچنے کی سہل ترکیب یہ ہے کہ بایاں سر بند کر کے اپنے دائیں نچھٹے سے سائنس کی آمدورفت جاری کر دو۔ انشاء اللہ تعالیٰ یہ عمل بدنہ مضمی کے لئے نہایت مفید ثابت ہو گا۔ فوراً تکلیف دور ہو جائے گی۔

## سائنس، صحت اور روحانیت

### ۲۔ بے خورانی کا علاج

جب قدرتی طور پر وایاں شمر چل رہا ہو تو پیٹ کے بل لیٹ جاؤ، یا بائیں کروٹ کے کمر دائیں نکتے سے سانس لو۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ اپنے دل میں تصور رہتا رہتا بھی کرو۔ کچھ دیر ایسا کرنے سے طبیعت کو سکون حاصل ہوگا اور نیند آجائے گی۔

### ۳۔ علاج حصفی خورانی

منہ کھول کر زبان کو اس جگہ ٹکاؤ جہاں دانت کی جڑ ہوتی ہے اور گہری سانس اندر کی طرف کھینچو۔ اس کے بعد باہر کی جانب خارج کر دو۔ یہ عمل ایک یا دو صیفہ تک روزانہ صبح و شام ہونا چاہئے۔ اس سے ہر قسم کی خورانی بخون دور ہو سکتی ہے اور کسی دوا کا استعمال بھی اس عمل سے بچاؤ منفعت بخش ثابت نہیں ہو سکتا۔ مگر مشتق دل میں چار پانچ مرتبہ ہونی چاہئے۔

### ۴۔ سینہ میں درد کا علاج

اگر سینہ یا دائیں حصہ میں درد ہو تو جتنی دیر تک ممکن ہو سانس کو روکو۔ ایسا کرنے سے تکلیف دور ہو جائے گی۔

۵۔ درد سینہ اور دماغ کا علاج۔ اگر درد سینہ اور دماغ کی شکایت



## سائنس، صحت اور روحانیت

اُسے دلی رشتی ہو اور یہ معلوم ہو جائے کہ شکایت کے دوران میں صرف ایک ہی سُر چلتا رہتا ہے تو اس شخص کو بندہ کر کے جس سے اس آتی جاتی رشتی ہے دوسرے شخص سے سائنس لینا چاہئے۔ شخص بندہ کرنے کے لئے صاف اور پرانی روٹی ہی کا استعمال ضروری ہے ایسا کرنے سے مرض بہت جلد دور ہو جائے گا۔

۴۔ حسرت غریزی جسمانی طاقت اور وزن میں کمی کا علاج  
تپ دق کے مریض میں عام طور پر یہ دیکھا جاتا ہے کہ اتنی کم باری محض اس وجہ سے روز بروز گھٹتا جاتا ہے کہ اس کے سائنس کی بیڑی کشید معمول سے زیادہ لمبی ہوتی ہے۔ یہی بات اور بھی ایسے مریضوں میں پائی جائے گی جن کی حسرت غریزی، جسمانی طاقت اور وزن میں روز بروز کمی واقع ہوتی رہتی ہے۔ ایسے مریضوں کا ایک سُر تمام دن زیادہ عرصہ چلا کرتا ہے اور دوسرے سُر کی حرکت بہت ہی قلیل ہوتی ہے اور تقیباً بایاں سُر زیادہ چلتا رہتا ہے۔ مریض کو چاہئے کہ جتنی دیر بھی ممکن ہو اس سُر کو صاف اور پرانی روٹی سے بند رکھے۔ ایسا کرنے سے مرض کے دفعہ میں بڑی مدد ملے گی۔ تاکہ ساتھ ہی ساتھ کسی قابل طبیب یا حکیم کے مشورہ

## سائنس، صحت اور روحانیت

سے ایسی دواؤں کا استعمال بھی جاری رکھنا چاہئے جس سے زندگی کی طاقت میں اضافہ ہوتا رہے۔

۴۔ تندرستی کا نسخہ

اگر انسان ہمیشہ توانا و تندرست رہنا چاہے تو اس کو کھانا کھاتے لیٹتے وقت دائیں نچھنے سے سانس لینا چاہئے۔ پانی پینے اور پیشاب کمنے میں بائیں ہنجر کو حرکت دینا مناسب ہے۔ ہمیشہ دو نالی باتوں کا خیال رکھا جائے تو انسان کے پاس بیماری ٹھیک نہیں آسکتی۔ تندرستی اس کا ایک سربراہ جاودانی ہو جائے گا۔ جن لوگوں کو معدہ کی تکلیف رہا کرتی ہے ان کو اس عمل سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہئے۔

# فری عملیات بکس گروپ کی دیگر کتب



free amliyaat Books pdf... group